ป้าหมอขอขยาย

ชวนคุยเรื่องลูก





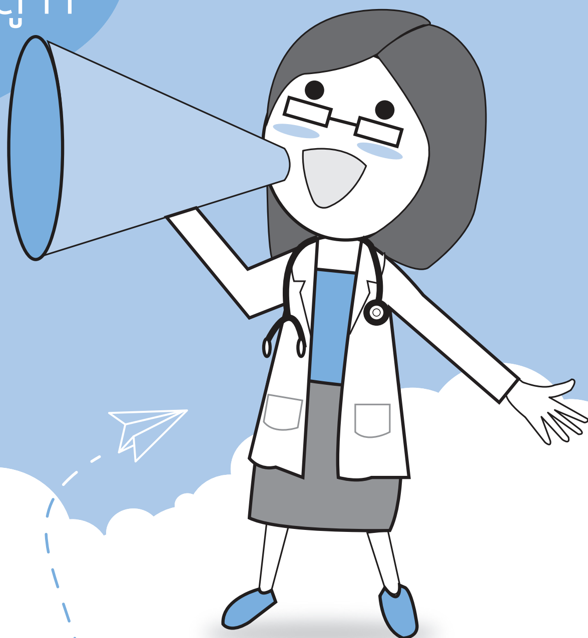




ความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง สร้างสัมพันธ์แสนสุข

ป้าหมอขอขยาย

ชวนคุย เรื่องลูก









ความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง สร้างสัมพันธ์แสนสุข

ป้าหมอขอขยาย

"ชวนคุยเรื่องลูก"

รวบรวมจาก Facebook page "ป้าหมอขอขยาย"

จัดพิมพ์โดย รองศาสตราจารย์ แพทย์หญิงวนิดา เปาอินทร์

ISBN : 978-616-565-535-4

พิมพ์ครั้งแรก มกราคม 2563 2,000 เล่ม

ติดต่อสั่งซื้อหนังสือ ได้ที่

...Facebook page "ป้าหมอขอขยาย"

...https://www.facebook.com/pamorpost/

...E-mail: wndpaoin@gmail.com

ภาพประกอบโดย ปรัชญา ตะสิงห์

พิมพ์ที่ ห้างหุ้นส่วนจำกัด เชียงใหม่โรงพิมพ์แสงศิลป์

โทร. 053-221212 E-mail: sangsilp@gmail.com



..........การฟังที่ดีไม่ใช่เรื่องง่าย ยิ่งฟังแล้วสามารถตั้งคำถามให้กับผู้ร่วมสนทนาได้คิด หรือสะกิดอะไรบางอย่างในใจให้เราได้เห็นทางสำหรับเดินต่อยิ่งยากกว่า ยากกว่านั้นคือการนำมาเขียนปนอารมณ์ขันเป็นบทเรียนให้เราได้อ่านต่อ ยิ่งไม่ง่ายนะครับ

ผมอ่านข้อเขียนของ **ป้าหมอขอขยาย** ด้วยความอิ่มเอมใจครับ หลายบทก็อดทึ่งกับมุมที่ป้าหมอเลือกมอง หรือชี้ให้เราเห็นอีกทั้งยังช่วยสะกิดหรือตั้งคำถามให้เราได้คิดต่อว่า ถ้าเป็นเราอยู่ในสถานการณ์แบบนั้นจะทำอย่างไร มิพักต้องพูดว่าหลายเรื่องได้ช่วยขยายขนาดของหัวใจของเราให้ใหญ่ขึ้น และหลุดออกจากอคติอันคับแคบส่วนตัว

ผมเชื่อว่า เนื้อหาในเล่มจะเป็นประโยชน์สำหรับทุกคนไม่ว่าจะอยู่ในสถานะพ่อแม่ หรือลูก ขอเพียงให้ได้ลองพิจารณาใคร่ครวญ แล้วนำกลับมาประยุกต์ใช้ในสถานการณ์จริงของชีวิตตนอีกทั้งยังเป็นกำลังใจให้เราได้สร้างความดีขึ้นในตนเอง ด้วยการเปิดใจรับฟังซึ่งกันและกัน เพื่อสร้างความเข้าใจทั้งต่อตนเองและผู้อื่น อันจะนำไปสู่ความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันและความรักที่แท้จริง

อนุพงษ์ เทพวรินทร์



..........*"เหนื่อยจัง"* คือ คำพูดที่ออกจากปาก พ่อ แม่ ปู่ ย่า ตา ยาย ที่ต้องดูแลลูกหลานในโลกที่เปลี่ยนไปอย่างรวดเร็ว ด้วยความรู้และประสบการณ์เดิมๆ

เกือบ 30 ปีที่ทำหน้าที่รับฝากครรภ์ นอกจากลูกเกิดรอด แม่ปลอดภัยแล้ว เยาวชนที่มีคุณภาพเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับสังคม **"ป้าหมอขอขยาย"** เป็นบทความที่ต้องบอกว่า "ดีจริงๆ" เหมาะสมกับสถานการณ์ปัจจุบัน

ขอแสดงความยินดี และขอบคุณ คุณหมอวนิดา เปาอินทร์ ที่ได้ถ่ายทอดประสบการณ์ดีๆ มาเป็นข้อมูลให้กับสังคม เพื่อที่จะให้เลี้ยงลูกได้อย่างมีความสุข อยากชวนให้ทุกคนได้อ่านครับ

นพ.เสริมสุข เหลาหชัยอรุณ

............เรื่องเล่าของป้าหมอ ช่วยให้ผู้ที่ต้องทำงานกับเด็กๆ ไม่ว่าจะเป็นพ่อแม่ ปู่ย่า ตายาย หรือคุณครู ได้นำไปปรับใช้ได้อย่างเป็นรูปธรรม

นพ.สมบูรณ์ จิระวัฒนาสมกุล

จากใจ

............เนื่องจากเป็นหมอมานานกว่า 30 ปี (เอง) จึงได้มีโอกาสรับฟังเรื่องราวปัญหาของผู้คน มีโอกาสช่วยแก้ปัญหา เป็นกำลังใจในการก้าวข้ามอุปสรรคของคนหลายคน จึงอยากรวบรวมเรื่องราวเหล่านั้นไว้ และเริ่มเขียนเรื่องลงในเพจ “**ป้าหมอขอขยาย**” มาตั้งแต่ต้นปี 2562 โดยหวังว่าอาจเป็นแง่คิดในการดำเนินชีวิตของคนอื่นๆ ได้ และเนื่องจากเป็นการเรียบเรียงจากเรื่องจริงของใครบางคน จึงต้องดัดแปลงชื่อ หน้าที่การงาน สถานที่ เพื่อไม่ให้กระทบกับเจ้าของเรื่อง

หนังสือ *“ป้าหมอขอขยาย ตอน ชวนคุยเรื่องลูก”* เล่มนี้เป็นหนึ่งในหนังสือชุดรวมเรื่องจากเพจ **ป้าหมอขอขยาย** โดยเลือกเฉพาะเรื่องที่เกี่ยวกับเด็กและวัยรุ่น ด้วยความที่ผู้เขียนเป็นกุมารแพทย์ เรื่องของเด็กๆ จึงนับว่าเป็นเรื่องที่ผู้เขียนได้รับคำปรึกษามากที่สุด ผู้เขียนหวังว่าหนังสือชุด *“ป้าหมอขอขยาย”* จะช่วยเพิ่มความเข้าใจตนเอง ลูกหลาน ครอบครัว คนใกล้ชิด รวมถึงผู้คนรอบตัวที่เรารู้จัก หรือแม้จะไม่รู้จักแต่ก็ปรารถนาดีต่อกัน เพราะเชื่อว่าเราทุกคนล้วนเชื่อมโยงกัน



สารบัญ

เลี้ยงลูกต้อง "ฟิน"







ณ ห้องตรวจ แม่ขอปรึกษาเรื่องลูก 1 ขวบ 8 เดือน พัฒนาการช้า ขอให้นัดเข้าคลินิกพัฒนาการ ปรากฏว่าได้วันนัดอีก 8 เดือนข้างหน้า (แหะๆ หัวเราะกลบเกลื่อน) แล้วพ่อแม่จะรอไหวมั้ยล่ะเนี่ย

ต้องไหวสิคะ เดี๋ยวป้าหมอช่วยแนะนำให้ก่อน เรามีคนสำคัญที่สุดในการเสริมพัฒนาการเด็กอยู่แล้ว ไม่ใช่ใครที่ไหนเป็นพ่อแม่นั่นเอง และวิธีการสำคัญมีเพียง 3 ข้อ ไม่ยากค่ะบอกเลย

ข้อ 1 เลี้ยงลูกแบบ "ฟิน" แปล (เอง) ว่า สุขและสนุก อาหารสมองอยู่รอบตัวเด็ก เด็กรับอาหารเข้าสมองโดยการสำรวจสิ่งแวดล้อม ไม่ว่าจะเป็นการเคลื่อนไหว การมองเห็น การดมกลิ่น การได้ยิน การรับรส เส้นใยประสาทจะเติบโตเชื่อมโยงด้วยการรับสิ่งต่างๆ เหล่านี้เข้าไป

สมองจะอยากและรับอาหารได้มากเมื่ออยู่กับ ***"บรรยากาศของความสุข และปลอดภัย"***

จัดไปค่ะ คนเลี้ยงที่มีความสุข และสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย

ถ้าทุกข์เพราะกลัวลูกพัฒนาการช้า จะมีผลให้ลูก..ยิ่งช้า..

ข้อ 2 เปิดโอกาสให้เด็กสำรวจสิ่งต่าง ๆ ได้ทำสิ่งต่าง ๆ ตามวัย

เปลี่ยนการ "ห้ามทำ" เป็น "จัดสภาพแวดล้อมปลอดภัย"

เปลี่ยนการ "บริการเด็ก" เป็น "เปิดโอกาสให้เด็กได้ทำตามวัยและศักยภาพ"

ถ้าสงสัยว่า จะรู้ได้อย่างไรว่าควรให้เด็กทำอะไร แค่ไหน

คำตอบ กลับไปดูลูกค่ะ พ่อแม่ที่เลี้ยงลูกใกล้ชิด จะรู้โดยอัตโนมัติว่าศักยภาพลูกถึงไหน

ข้อ 3 อย่าตั้งเป้าหมายการพัฒนาของลูกตามตำรา ตามวัย ตามลูกข้างบ้าน

ให้ตั้งเป้าหมายเป็นการดีขึ้น เปรียบเทียบลูกเราตอนนี้กับลูกเมื่อปีที่แล้ว เมื่อเดือนที่แล้ว แม้แต่เมื่อวานนี้ เราจะเห็นลูก "เก่ง" ขึ้นทุกวัน ชื่นชม และมีความสุขกับมันค่ะ

ป.ล. 2 เดือนผ่านไป ลูกพัฒนาดีขึ้นมาก จนหมอ (แอบ) แปลกใจ แม่บอกว่าการเปลี่ยนที่ชัดมากที่สุดคือเปลี่ยนการเลี้ยงลูกแบบทุกข์ใจ มาเป็น..สุขใจ

เลี้ยงลูกฝันๆ

อย่า...ลูก
วันนี้เราร้องห้ามเด็กหรือยังนะ



ตรวจพี่น้องสองคน คนพี่ 4 ขวบ คนน้อง 1 ขวบ 7 เดือน ขณะคุยกับแม่ คนพี่ก็ปีนขึ้นขั้นบันไดเล็กๆ 4 ขั้นขึ้นไปอยู่บนเตียงตรวจได้สบายๆ พ่อก็มองดูอยู่เฉยๆ คนน้องเห็นก็ไต่ลงจากตักแม่ ปีนตาม พ่อรีบอุ้มน้องแล้วเอาไปวางไว้บนเตียงตรวจให้ เด็กซึ่งกำลังอยากปีนเต็มที่ เลยอด

หมอสังเกตเห็นหลายครั้งว่า พ่อแม่มักจะห้ามเด็กทำโน่นนี่ เพราะกลัววุ่นวาย กลัวเลอะ กลัวอุบัติเหตุ ฯลฯ

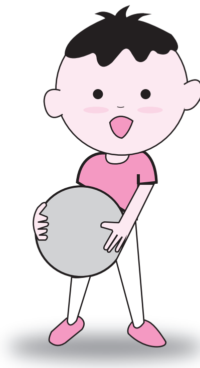
และอย่างที่เรารู้กันอยู่แล้วว่าการป้องกันอุบัติเหตุในเด็กเล็กดีที่สุดคือ การจัดสภาพแวดล้อมให้ปลอดภัยเสมอ

แต่ยังมีอีกสิ่งหนึ่งที่จะช่วยลดอุบัติเหตุในเด็กได้คือ การ

ยอมให้เด็กลองทำ เด็กจะได้ฝึกกล้ามเนื้อ การกะระยะ การแก้ปัญหา ถ้าเราเห็นว่าอาจจะยากไปสำหรับลูก เราก็คอยดูแลอยู่ใกล้ๆ แล้วดูว่าลูกจะทำอย่างไร เมื่อดู เราจะรู้ว่าลูกทำได้แค่ไหน และยังต้องระวังอะไร ต้องจัดสภาพแวดล้อมแบบไหน ความเสี่ยงในการเกิดอุบัติเหตุในขณะที่ไม่มีเราอยู่ด้วย ก็จะน้อยลง

ป.ล. สมองของเด็กเล็กพัฒนาโดยผ่านการเคลื่อนไหวและการสำรวจสิ่งแวดล้อม นะค้า

ยอมให้เด็กซนต่อหน้า
ช่วยลดอุบัติเหตุเมื่ออยู่ลับหลัง



อย่าเอาแต่เล่น



"ทำการบ้าน อย่าเอาแต่เล่นอย่างเดียว"

ขัดใจจริง เวลาได้ยินใครพูดอะไรทำนองนี้กับเด็กอนุบาล เพราะสมองเด็กเล็กเติบโต สร้าง และเชื่อมโยงเส้นใยประสาท ผ่านการเคลื่อนไหว การเล่น

เอาจริงนะ สำหรับเด็กอนุบาล เล่นอย่างเดียวไม่ทำการบ้าน มีประโยชน์มากกว่าทำการบ้านอย่างเดียว ไม่ต้องเล่น

เล่นยังไงถึงจะดี?

เล่นแบบไม่ต้องมีรูปแบบกำหนดตายตัว ไม่ต้องมีกติกากำหนดมากมาย เล่นให้สนุกจริงๆ เล่นกับคนอื่น มีการสื่อสาร การตอบสนองต่อกัน

การเล่นจะช่วยพัฒนาสมองทุกส่วน โดยเฉพาะสมองส่วนที่ทำหน้าที่สำคัญในการคิด การแก้ปัญหา การวางแผน รวมถึงการจัดการอารมณ์

เป็นผลที่เกิดขึ้นทันที และต่อเนื่องระยะยาว

ป.ล. สมัยหมอเป็นเด็ก เล่นเยอะมาก ในโรงเรียนก็เล่น เลิกเรียนก็เล่น เล่นทุกวันๆ ละหลายชั่วโมง หมากเก็บ อีเตะ กิงก่องแก้ว อีตัก ขี่ม้าส่งเมือง เป่ากบ ลิงจับหลัก อีกาฟักไข่ แม่งูเอ๋ย ฯลฯ สาธยายไม่หมด

ตอนคุณเป็นเด็กเล็ก
คุณเล่นอะไรกันบ้างคะ

การเล่น
ช่วยพัฒนาสมองทุกส่วน

หนูอยากให้แม่สนุก

แม่พาลูกสาว "ติ๊งต่าง" 5 ขวบไปซื้อของเล่น ลูกไปจับชุดเครื่องครัวพลาสติก แม่เล็งไปที่ชุดตัวต่อเซ็ทใหญ่ ดูดี มีราคา

แม่ *"แม่ว่าเอาอันนี้ดีมั้ย ต่อได้หลายอย่างเลย สีสวยเชียว"*

ลูก *"ติ๊งต่างอยากได้อันนี้"* มือหยิบของที่เลือก

แม่ *"แม่ว่าอันนั้นมันเล่นได้อย่างเดียว อันนี้ต่อให้เป็นห้องครัวก็ได้นะ เดี๋ยวเราช่วยกัน เล่นด้วยกันสนุกดี"* ในใจก็คิดว่าของเล่นมีประโยชน์ คุณภาพดี ได้ฝึกสมอง เล่นแล้วลูกน่าจะสนุกด้วย ฉลาดด้วย คุ้ม

ลูกพยักหน้า แม่หยิบเครื่องครัวไปเก็บแล้วพากันไปจ่ายเงิน

ผ่านไป 1 สัปดาห์ ของเล่นที่ซื้อมายังไม่ถูกแกะ วันนี้โอกาสดี น่าจะชวนลูกเล่น ซื้อมาตั้งแพง เสียดายเงิน

แม่ *"ติ๊งต่าง วันนี้เราเล่นตัวต่อกันมั้ย ตั้งแต่ซื้อมายังไม่ได้เล่นเลย"*

ลูก *"ติ๊งต่างไม่อยากเล่น"*

แม่ *"อ้าว แล้วทำไมให้แม่ซื้อมาล่ะ"*

ลูก *"ก็แม่ชอบ แม่จะได้มีของเล่นมั่ง"* (ฮา..)

"ของเล่น" และ "การเล่น" สิ่งสำคัญที่ช่วยพัฒนาสมองเด็กเล็ก และจะได้ผลเต็มที่ถ้าเด็กรู้สึกสนุกไปกับมัน

เล่นเพราะสนุก
ได้การพัฒนาสมองเป็นของแถม

หนูขอก่อน



แม่พาสองสาว “เฟื่อง” 6 ขวบ และ “ฟ้า” 4 ขวบ มาตรวจ

หมอ *“ใครตรวจก่อนคะ”*

แม่ *“พี่เฟื่องค่ะ”* ขณะที่พี่เฟื่องนั่งประจำที่เรียบร้อย

น้องฟ้าซึ่งกำลังจะปีนเตียงตรวจ รีบกลับมาบอกว่า *“ตรวจหนูก่อน”*

แม่ ชี้ไปที่แฟ้ม บอกว่า *“ให้พี่เฟื่องตรวจก่อน เพราะคิวพี่มาก่อน”*

ฟ้าซึ่งน่าจะยังอ่านตัวเลขไม่ออก ทำหน้ามึน อ้าปากจะโวย

หมอรีบบอก *“น้องฟ้าเป็นคิวที่ได้เล่นก่อนนะคะ พี่เฟื่องจะได้เล่นทีหลัง ดีมั้ยคะ”*

ด้วยสีหน้าที่ดูเข้าใจ ฟ้าพยักหน้า แล้วหันกลับไปขึ้นบันไดปีนเตียงตรวจต่อ (ฮา)

สื่อสารกับเด็กเล็ก
ใช้เหตุผลตามมุมมองของเด็ก

ยอมก็ได้

พ่อแม่พา "กาย" อายุ 9 ขวบ มาฉีดวัคซีน

ตรวจเสร็จกำลังคุยกันอยู่ กายก็พูดแทรกขึ้นมาว่า *"ไม่อยากฉีด ทำไมต้องฉีด"* แล้วก็ลุก ทำท่าจะเดินออกจากห้องตรวจ

หมอรีบร้องบอก *"เดี๋ยวค่ะ น้องกาย คุยกันก่อน"* พอกายกลับมานั่ง หมอเลยพูดต่อ

"ที่ต้องฉีดวัคซีน เพราะพ่อแม่รักน้องกาย ไม่อยากให้ป่วย ถ้าป่วยตัวจะร้อน กินไม่ได้ ปวดหัว ปวดเนื้อตัว เล่นก็ไม่ได้ อยากนอนอย่างเดียว"

ระหว่างพูด กายนั่งหน้างํ้า มือหมุนของเล่นที่วางอยู่บนโต๊ะตรวจ ทำท่าไม่สนใจ ไม่มองหน้า

พูดจบปุ๊บ กายก็พูดว่า *"ทำไมต้องฉีด"*

(เราคิดในใจ โห! เด็กนี่ ที่ป้าหมอพูดมาทั้งหมด ฟังหูซ้ายทะลุหูขวาหรือไง)

แต่ที่พูดออกไปคือ *"กายคิดว่าทำไมต้องฉีดล่ะคะ"*

กาย *"เพราะพ่อแม่รักกาย"*

และด้วยสีหน้ายังงํ้าเหมือนเดิม พูดต่อว่า *"ฉีดก็ได้"*

ชอบอะ อธิบายไปซะยาว

ท้ายที่สุด ความรักเอาชนะทุกสิ่ง

ยอมเพราะรู้ว่าเป็นที่รัก

ลูกเป็นเด็กไม่มั่นใจ



แม่ *“จะทำยังไงให้ลูกมั่นใจใน* *ตัวเองคะ คุณหมอ”* (ลูกสาว 8 ขวบ)

หมอ *“ไม่มั่นใจ? ยังไงคะ”*

แม่ *“ก็ทำอะไรก็จะลังเล ชักช้า กลัว แม่ต้องกระตุ้นตลอด”*

หมอ *“ก็พอมีวิธีอยู่นะคะ อย่างแรกคือ เปิดโอกาสให้ตัดสินใจ และให้ได้ลงมือทำด้วยตนเอง”*

แม่ *“ก็มีบ้างนะคะที่ให้ตัดสินใจ แต่ไม่ค่อยได้เรื่อง แม่เลยต้องตัดสินใจให้”*

(สรุปคือ.. แม่เป็นคนตัดสินใจ?)

หมอ *“อย่างที่สองคือ เด็กจะมั่นใจมากขึ้น เมื่อทำแล้วได้รับคำชม”*

แม่ *“ก็ชมนะ อย่างวันก่อน ให้เขาเลือกเสื้อผ้า เขาเลือกไม่สวย แม่เลยเลือกให้ ไปเจอคนอื่นชมว่าชุดสวย แม่ก็เลยชมเขาค่ะ บอก ..เห็นมั้ยแม่บอกแล้ว ชุดนี้สวย”*

(เอิ่ม.. คุณแม่คะ แบบนี้แถวบ้านหมอเขาเรียก ชมตัวเอง ค่ะ)

หมอ *“ฟังดูยังไม่ค่อยชมลูกนะคะ มีตัวอย่างอื่นมั้ยคะ”*

แม่ *“เขาเคยวาดรูปมาให้ดู 2 รูป แล้วถามแม่ว่า รูปไหนสวย แม่ก็บอกไปว่า รูปนี้สวย”*

(เฮ้อ.. นั่นมันเป็นการตัดสินค้า คุณแม่ ไม่ใช่การชม)

หมอ *“คุณแม่คะ หมอคิดว่า.. คุณแม่ชมไม่เป็นค่ะ”*

แม่ทำหน้างง *“ต้องยังไงคะ”*

หมอ *“ตัวอย่างแรก - เรื่องเสื้อผ้า ควรยอมให้ลูกเลือกเอง ถ้าเป็นโอกาสพิเศษ ก็อาจให้เค้าเลือกจากชุดที่คุณคิดว่าเหมาะสมกับโอกาสสัก 2-3 ชุดก็ได้ค่ะ พอเลือกแล้ว ก็อาจชมลูกว่า ‘หนูเลือกเก่งนะ แม่ก็ชอบชุดนี้เหมือนกัน’ และเมื่อมีคนอื่นชม ก็อาจจะบอกลูกว่า ‘นั่นไง แม่บอกแล้วว่าหนูเลือกเก่ง’*

ตัวอย่างที่สอง - เมื่อลูกถามว่ารูปไหนสวย คุณก็อาจพูดว่า ‘แม่ว่าสวยทั้งสองรูป’ รูปหนึ่งอาจชมการวาด อีกรูปหนึ่งชมเรื่องการลงสีก็ได้ แล้วค่อยบอกว่า คุณชอบรูปไหนมากกว่า”

ความมั่นใจ สร้างจาก 1) **โอกาสที่จะได้คิด ได้ตัดสินใจได้ทำ** ตามมาด้วย 2) **การชื่นชมตัวเองเมื่อทำได้** (internal feedback) และ 3) **การชื่นชมจากคนอื่น** (external feedback)

ส่วนการตัดสินใจแทน การทำแทน และการตำหนิสิ่งที่ลูกทำบ่อย ๆ อาจจะลดความมั่นใจของเด็กได้นะค้า

อยากให้เด็กมั่นใจ
สนับสนุนให้เด็กได้ทำ ได้ตัดสินใจ

หนูว่าหมอเขียนขอบตาดำไป



กำลังเช็คข้อมูลผู้ป่วยในห้องตรวจ

ในห้องเดียวกันที่โต๊ะอีกตัว แพทย์จบใหม่ สาวสวย กำลังตรวจเด็กอายุประมาณ 8-9 ขวบ

ได้ยินเด็กพูดว่า *"หมอใช้อะไรเขียนที่ตา"*

หมอคนสวยยื่นหน้าไปให้เด็กดูชัดๆ *"เป็น eye shadow สีสะท้อนแสง สวยมั้ย"*

เด็ก *"สวย"* แล้วมองสำรวจหน้าหมอ

"หนูว่า ขอบตาดำไป"

หมอคนสวย *"แล้วคิ้วล่ะ หนูว่าเป็นไง"*

เด็กสำรวจหน้าหมออีกครั้ง

“หนูว่าสวยดี แต่สีอ่อนไปหน่อย”

โห หมอคนสวยแต่งหน้างามกริ๊บ ยังให้ความเห็นได้ ตกลงเป็นคนไข้เด็ก หรือกูรูด้านความงาม 55

คราวหน้ามาแนะนำป้าหมอบ้างนะ

ชอบนะ ที่คุณหมอคนสวยพูดคุยโต้ตอบ ให้เด็กออกความเห็น

จริง ๆ เป็นเรื่องง่าย ๆ ที่ผู้ใหญ่จะช่วยสนับสนุนให้เด็กได้แสดงศักยภาพ ด้วยการลดการพูดเยอะ เป็นรับฟังให้เยอะ

เปลี่ยนการสอนเด็กทางเดียว เป็นถามความเห็นเด็ก

“หนูคิดว่าไง”

เปลี่ยนการห้ามเด็ก “อย่า” เป็นการเปิดโอกาสให้เด็กได้ลองทำ ในสภาพแวดล้อมที่จัดให้ปลอดภัย

สนับสนุนให้เด็กแสดงศักยภาพ
ด้วยการ
รับฟัง ถามความเห็น เปิดโอกาสให้เด็กทำ

ลูกขี้วีน

ด้วยสีหน้าเครียด แม่ถามว่า

"หมอคะ ลูกโตขึ้นจะเป็นเด็กก้าวร้าวมั้ยคะ" (ลูกชายคนโต 3 ขวบ)

หมอ *"แล้วทำไมแม่ถึงกลัวว่าลูกจะก้าวร้าวคะ"*

แม่ *"ลูกโกรธง่าย ไม่พอใจก็จะดิ้นพราดๆ โมโหก็จะตีน้อง"*

หมอ *"คุณแม่เป็นไงคะ ตอนลูกเป็นแบบนั้นคะ"*

แม่ *"ก็จะดุ แต่แกก็จะยิ่งขึ้นเสียงดังกว่า บางทีก็ตี แต่ยิ่งหนัก จนแม่เริ่มอ่อนใจ บางทีแค่เห็นหน้าลูกก็หงุดหงิดแล้ว"*

หมอ *"ถ้างั้น หมอคิดว่าลูกมีโอกาสที่จะโตขึ้นแล้วก้าวร้าวค่ะ"*

แม่หน้าเสีย *"ถ้าเราแก้ไขแกตั้งแต่ตอนนี้ จะทันมั้ยคะ"*

หมอ *"ทันค่ะ แต่ไม่ได้แก้ไขที่ตัวเด็ก ต้องแก้ไขที่พ่อแม่ค่ะ อย่างแรกนะคะ หมอสังเกตว่า แม่ดูเหนื่อยใจมากเมื่อพูดถึงลูกคนโต* (ซึ่งกำลังทำหน้าบอกบุญไม่รับอยู่) *แต่ดูสบายๆ เมื่อพูดถึงคนเล็ก* (อายุ 11 เดือน ที่กำลังนั่งหน้าบาน แถมยิ้มให้หมอด้วย)"

"หมอจะบอกว่า ลูกคุณแม่ก็รับรู้ถึงความรู้สึกนี้เหมือนกัน

และตรงนี้จะเป็นสิ่งหนึ่งที่ทำให้เด็กรู้สึกไม่มั่นคง และอาจก่อให้มีพฤติกรรมที่เป็นปัญหามากขึ้น”

แม่ทำหน้าทุกข์กว่าเดิม

“แต่มีทางแก้ค่ะ อย่าเพิ่งถอดใจ อย่างแรกเลยให้สำรวจว่าเมื่อลูกก่อกวน เกเร เราเป็นอย่างไร ถ้าเป็นประมาณ ‘โอ๊ย ทำไมเป็นเด็กแบบนี้นะ เบื่อ เหนื่อย หงุดหงิด (โว้ย)’

(แม่ทำหน้าแบบ..หมอรู้ได้ไงเนี่ย!!)

ให้เปลี่ยนเป็น แปลสิ่งที่ลูกทำว่า เป็นเพราะลูกกำลังไม่สบายใจ แกอาจกำลังโกรธ กลัว หงุดหงิด.... และกำลังต้องการให้มีคนเข้าใจ

*พอแปลได้แบบนี้ หมอแนะนำให้ใช้สูตร “**ปลอบใจ แต่ไม่ตามใจ**” เช่น เมื่อเด็กร้องดิ้นหลังจากแม่ปิดคอมพ์ เพราะการ์ตูนที่เปิดให้ดูจบแล้ว แม่อาจจะบอกว่า ‘โอ๋ แม่รู้ว่าหนูโกรธ’* (ปลอบใจ) *‘แต่หนูต้องไปอาบน้ำ กินข้าวแล้วจ้ะ เดี๋ยวหายโกรธแล้วเราไปอาบน้ำกันนะ’* (ไม่ตามใจ)

หรือ เมื่อเล่นด้วยกัน แล้วเด็กตีน้องร้องไห้

‘แม่รู้ว่า น้องทำให้หนูโกรธ’ (เข้าใจ ปลอบใจ) *‘แต่บ้านเราจะไม่ตีกัน แม่จะรอให้หนูหายโกรธ แล้วค่อยให้หนูเลือกว่าจะให้แม่ทำโทษแบบไหน’* (ไม่ตามใจ)

ถ้าไม่ยอมให้พี่น้องตีกัน พ่อแม่ก็ไม่ควรตีเป็นตัวอย่าง ใช้วิธีอื่นแทนในการปรับพฤติกรรมเด็ก”

พ่อแม่พยักหน้า บอกว่าจะลองทำตามคำแนะนำ



1 เดือนผ่านไป เราพบกันอีก สีหน้าแม่ดูผ่อนคลาย บอกว่า *"ทำตามที่หมอแนะนำ แกดีขึ้นค่ะ"*

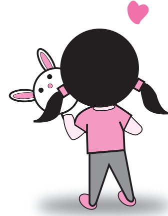
หมอเลยขอพิสูจน์หน่อย (อิอิ) จะตรวจคอ แต่เด็กไม่ยอมอ้าปาก เลยให้พ่อช่วยกอดไว้ให้แน่น ตอนหมอใช้ไม้กดลิ้นเด็ก ตรวจเสร็จ พ่อปล่อย เด็กก็ลงไปนั่งกับพื้นโวยวายเล็กๆ พ่อแม่ดูมั่นคง ไม่หงุดหงิด เด็กก็สงบได้อย่างรวดเร็ว

..เออ ดีขึ้นจริงด้วย

เด็กขี้วีน อาละวาด ไม่ได้แปลว่าเป็นเด็กไม่ดี แค่เป็นเด็กที่กำลังอารมณ์ไม่ดี พ่อแม่อย่าเพิ่งวีนกลับ ตั้งสติและอารมณ์ให้มั่น หาวิธี *"ปลอบใจ แต่ไม่ตามใจ"* กันค่ะ

ปลอบใจ แต่ไม่ตามใจ

แม่รักหนูมั้ย



ตรวจสองคนพี่น้อง พี่แก้ม 7 ขวบ น้องกัน 4 ขวบ

ตรวจเสร็จพ่อแม่ก็ขอปรึกษา

พ่อ *"พี่แก้มเป็นเด็กที่ชอบพูดอะไรซ้ำๆ แกผิดปกติหรือเปล่า"*

หมอ *"พูดอะไรคะ"*

พ่อ *"เช่น เขาจะให้ผมโทรหาเขา เขาก็จะบอกซ้ำๆ ..พ่ออย่าลืมโทรหาหนูนะ พ่ออย่าลืมโทรหาหนูนะ.. ผมก็บอกไม่ลืม พ่อไม่ลืม แบบเนี้ยะหลายรอบ จนต้องตอบเสียงดัง เขาถึงจะหยุดถาม"*

แม่ *"ใช่ค่ะ และหลายครั้งเป็นแบบจะหลับอยู่แล้ว ก็พูดอยู่หลายรอบ พูดแบบละเมอๆ จนหลับ"*

หมอ *"มีอย่างอื่นอีกมั้ยคะ"*

แม่ *"แกจะชอบมาถามว่า แม่รักหนูมั้ย พ่อรักหนูมั้ย บางทีแกก็จะทำการ์ดมาให้ แล้วบอกว่า หนูรักแม่นะ รักพ่อนะ"*

หมอ *"เหมือนแกกังวลนะคะ มีเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้นมั้ยคะ เช่น เปลี่ยนคนเลี้ยง เข้าโรงเรียน เหตุการณ์ที่ทำให้บรรยากาศในบ้านไม่มั่นคง พ่อแม่ทะเลาะกัน"*

พ่อ *"ไม่มีอะไรเปลี่ยนนะครับ ส่วนเรื่องทะเลาะ เคยมีอยู่ช่วงนึง แต่เกิดเมื่อหลายปีมาแล้ว ตอนนั้นแก้มสัก 3 ขวบ ก่อนจะมีน้องกัน ทะเลาะกันจริงจังเป็นระยะอยู่หลายเดือน"*

หมอ *"แล้วมีปัญหาพฤติกรรมอื่นอีกมั้ยคะ"*

แม่ *“เป็นเด็กดื้อเงียบค่ะ พูดดีไม่ยอมทำ ต้องดุกันตลอด”*

ระหว่างพูดคุย สิ่งที่สังเกตได้คือ แม่จะส่งเสียงดุ และทำหน้าดุกับพี่แก้มตลอด

หมอ *“แล้วน้องกันมีปัญหามั้ยคะ”*

แม่ *“ไม่มีเลยค่ะ น้องกันไม่เคยมีปัญหา”* เสียงอ่อนลงและสายตาก็อ่อนโยนเมื่อมองน้องกัน ผิดกับที่มองพี่แก้ม

หมอ *“หมอคิดว่า พี่แก้มกำลังขอความรักอยู่ค่ะ..* (พ่อแม่ดูอึ้งๆ) *ไม่ได้แปลว่าพ่อแม่ไม่ได้ให้ความรักนะคะ แต่แกไม่มั่นใจค่ะ”*

แม่ *“แล้วต้องทำยังไงคะ”*

หมอ *“อย่างแรก **หมออยากให้คุณพ่อคุณแม่ดุพี่แก้มให้น้อยลง** เวลาเราตำหนิลูกบ่อยๆ อาจทำให้ลูกรู้สึกว่าตัวเองไม่น่ารัก ไม่ดีพอ ไม่เก่งพอ พ่อแม่ไม่รัก หรือรักน้อยกว่าพี่น้อง ถ้าอยากปรับพฤติกรรม ให้ใช้การตกลงกติกาโดยให้เด็กมีส่วนร่วมแทน”*

*“อย่างที่สอง **อยากให้คุณชื่นชมสิ่งที่พี่แก้มทำหรือความน่ารักของพี่แก้มให้มากขึ้น** ลองหาดูนะคะ เด็กทุกคนมีความเก่ง ความน่ารักอยู่ในตัวอยู่แล้ว”*

*“และสุดท้าย **ให้บอกรักพี่แก้มด้วยคำพูด และการโอบกอดให้มากขึ้น**ค่ะ”*

ถ้าพ่อแม่ตำหนิมากกว่าชื่นชม
อาจทำให้เด็กรู้สึกว่า
ตัวเองไม่ดีพอ
ไม่มีค่าพอที่พ่อแม่จะรัก

เป็นเด็กขี้เกียจ?



หลาย ๆ ครั้ง เวลารับปรึกษาเรื่องการเลี้ยงดูเด็ก ๆ จะ พบว่าข้อมูลที่ได้รับเป็นข้อมูลที่ผ่านการตัดสิน (ในแง่ลบ) ซึ่งจะมีผลต่อความเข้าใจ มุมมอง และวิธีการที่จะแก้ปัญหา

เช่น พูดว่า *“เป็นเด็กขี้เกียจ ไม่ยอมทำการบ้าน”* พฤติกรรมจริงๆ คือ “เด็กไม่ทำการบ้าน” ส่วน “ขี้เกียจ” คือการตัดสิน การไม่ทำการบ้านยังมีหลายสาเหตุ เช่น ทำไม่ได้ ไม่เข้าใจ การบ้านยากไป หรือมากเกินไป เบื่อหน่าย ไม่ได้ถูกฝึกให้มีวินัย ติดเกม ไปจนถึงการเรียนรู้บกพร่อง สมาธิสั้น ฯลฯ การแก้ไขต้องแก้ตามสาเหตุ ไม่ใช่ไปตัดสินง่ายๆ ว่า ขี้เกียจ

เอาจริงนะ ขี้เกียจคือไรเหรอ คือการไม่มีวินัยหรือเปล่า หรือแค่ไม่ทำเพราะทำไม่ได้

ลองเปลี่ยนคำพูดบอกพฤติกรรมแบบไม่ตัดสินกันดู เช่น

"ชอบเถียง" เป็น *"ออกความเห็นต่าง"*

"ดื้อ สั่งให้ทำอะไรไม่ยอมทำ" เป็น *"ไม่ทำเมื่อถูกสั่งให้ทำ"*

"โกหก" เป็น *"ไม่กล้าบอกความจริง"*

"ขี้กลัว" เป็น *"แสดงความไม่มั่นใจเมื่อ..."*

ลองดูนะคะ มันจะทำให้มุมมองต่อเด็กเปลี่ยนไป การแก้ไขก็จะตรงกับสาเหตุได้มากขึ้น

ถ้าเราฝึกจนชิน และเป็นแบบอย่างให้เด็กในการพูดถึงพฤติกรรมของคนในสังคม แบบไม่ตัดสิน น่าจะช่วยลด "Hate Speech" **ที่ระบาดหนักในสังคมออนไลน์ลงได้บ้าง**

หนึ่งพฤติกรรม ร้อยพันสาเหตุ



หนูจะมาแกล้งหมอทุกวัน

ตรวจเด็ก 5 ขวบ ตอนแรกก็ร่วมมือดี แต่ในขั้นตอนการตรวจมีช่วงบังคับตรวจ เด็กร้องดิ้น ให้ย่าช่วยจับและทำให้เด็กโกรธอยู่ไม่เกิน 10 วินาที หลังจากนั้นหมอมานั่งพิมพ์ข้อมูล เด็กที่นั่งตักย่าตรงข้ามหมอก็ดึงสายเม้าส์ที่อยู่ใต้โต๊ะ

หมอ *“หนูอย่าดึงลูก หมอพิมพ์ไม่ได้”*

ย่าดึงมือเด็กออกแล้วเลื่อนสายส่งเม้าส์ให้ สักพักเด็กก็ดึงอีก

หมอ “*หนูอย่าแกล้งหมอ*” ย่าก็ทำเหมือนเดิม จนครั้งที่ 3 ย่าก็เลยตีมือแบบเบาๆ (ปกติจะไม่เห็นด้วยกับการตีเด็ก แต่ตอนนั้นขำตัวเองที่ดีใจที่ย่าตีเด็ก.. ฮา) เด็กหน้างํ้าไปกว่าเดิม แล้วก็ดึงอีก ย่าเลยต้องอุ้มให้ห่างออกไป

หมอ *“เราดีกันนะ เราไม่แกล้งกันนะคะ”* ยกนิ้วก้อยให้

เด็ก *“ไม่ หนูจะแกล้งหมอ กลับจากโรงเรียนหนูจะมาแกล้งหมอทุกวันเลย”*

โถ น่ารักนะ ยังไงก็ต้องไปโรงเรียนก่อนใช่มั้ยลูก 5555

แต่ทุกท่านไม่ต้องห่วงหมอกันนะคะ เพราะหลังจากพิมพ์สั่งการรักษาเสร็จ หมอก็ง้อสำเร็จ เราเกี่ยวก้อยดีกันแล้วค่ะ

หนูโกรธ อย่าเพิ่งขอให้หนูเข้าใจ
ขอให้เข้าใจหนูก่อน

หนูจะเอา... หนูไม่เอา...



ตรวจเด็ก 7 ขวบเสร็จ กำลังพิมพ์ประวัติและสั่งการ รักษาในคอมพิวเตอร์ แม่ลูกก็เริ่มโต้เถียงกัน

เด็ก *“หนูอยากไปศูนย์การค้า”*

แม่ *“ไม่ได้ลูก หนูไม่สบาย”*

เด็ก *“หนูอยากไปซื้อของเล่น”*

แม่ *“มันไกล ไว้ให้หายก่อนนะ หมอบอกให้หนูนอนพัก หายแล้วแม่พาไปนะ”*

เด็กส่งเสียงดังขึ้นไปอีก *“แต่หนูอยากไป หนูจะซื้อของเล่น”*

แม่กำลังจะให้เหตุผล *“แต่..”*

หมอรีบแทรก *“หนูจะกลับบ้านเลย หรือจะเดินตลาดนัดโรงพยาบาลฯ ซื้อของเล่นก่อนกลับ”*

เด็กสวนกลับทันที *“ไปตลาดนัด”*

ก็เท่านั้นแหละ จบนะ

วิธีหนึ่งที่ได้ผล (เป็นส่วนใหญ่) เมื่อเด็กเรียกร้องสิ่งที่เราไม่เห็นด้วย คือ ให้เด็กเลือกระหว่างสิ่งที่เราเห็นด้วยสัก 2-3 อย่าง เช่น

เด็กตัวโต๊โตแต่ยังอยากกินยาน้ำ กำลังจะต่อรอง

“หมอให้เลือกระหว่างกินยาเม็ด กับฉีดยา”

ยาเม็ดสิครับ รออะไร

เด็กโวยวายจะดูการ์ตูนต่อ ไม่ยอมไปอาบน้ำ

“หนูจะปิดคอมพ์ตอนนี้ หรือให้แม่ปิดตอนการ์ตูนจบ”

แน่นอน หนูขอดูการ์ตูนจบก่อน ถึงตอนนั้นแม่มาปิด เด็กก็ไม่กล้าโวยวายแล้ว

ดูแลเด็กเล็ก
ใช้วิธีเสนอตัวเลือก
แทนการให้เหตุผลยาวๆ ที่เด็กฟังแล้วไม่เก็ท

แม่กับพ่อปล่อยให้หนูอยู่คนเดียว



พ่อแม่มีลูกน้อย 2 คน

คนโตเด็กชาย 7 ขวบ คนเล็กเด็กหญิง 5 ขวบ คนน้องเป็นโรคเลือดแต่กำเนิดที่ทำให้ต้องมานอนโรงพยาบาลทุกวันศุกร์-เสาร์-อาทิตย์ เพื่อมารับยาขับธาตุเหล็กที่สะสมในร่างกาย ช่วงวันศุกร์เย็นและวันเสาร์ซึ่งพ่อต้องทำงาน พี่คนโตจึงต้องฝากให้ข้างบ้านดูแลให้

หมอ *“แล้วมีปัญหาอะไรมั้ยคะ”*

แม่ *“ก็มี แม่ก็เป็นห่วงอยู่ เขาเคยพูดว่า ‘แม่กับพ่อปล่อยให้เขาอยู่คนเดียว’ ที่จริงก็ไม่ได้อยู่คนเดียว อยู่กับป้าเพื่อนบ้านซึ่งก็ไว้ใจได้ เคยถามว่าชอบอยู่บ้านป้ามั้ย เขาก็บอกว่าชอบ”*

หมอ *“แล้วตอนที่เขาพูดว่า ‘แม่กับพ่อปล่อยให้เขาอยู่คนเดียว’ แม่พูดกับเขาว่าไงคะ”*

แม่ *“ก็บอกว่า แม่ต้องดูน้องนะลูก น้องไม่สบาย แม่ต้องไปอยู่ รพ. กับน้อง น้องน่าสงสาร”*

เรามักจะใช้คำอธิบายเชิงเหตุผล ความจำเป็น อยากให้เด็กเข้าใจ แต่สำหรับเด็ก มันอาจหมายถึงการบอกเด็กว่าเขาไม่ควรเรียกร้อง เขาควรสงสารน้อง เขาควรเป็นพี่ที่ดี (ทั้งที่สิ่งที่เด็กบอกเป็นความต้องการพื้นฐานของเด็กอายุเท่านี้ที่อยากมีพ่อแม่อยู่ใกล้ๆ เป็นเรื่องของความรู้สึกอบอุ่นปลอดภัย พ่อแม่อาจช่วยลูกได้ ด้วยการเปลี่ยนจากการอธิบายเหตุผลความจำเป็นมาเป็นการพูดคุยเรื่องความรู้สึก และความต้องการของเด็ก)

หมอ *"หมออยากให้คุณแม่ลองชวนคุยเรื่องความรู้สึก เช่น ถามว่า ..ลูกรู้สึกยังไงตอนที่แม่ไม่อยู่ หรือ ..ลูกเหงามั้ยตอนแม่ไปอยู่กับน้องที่ รพ. หรือ ..ลูกคิดถึงแม่กับน้องใช่มั้ย"*

"อาจจะบอกความรู้สึกของคุณ เช่น แม่เป็นห่วงและคิดถึงลูกมากเลยตอนที่แม่ไป รพ. กับน้อง"

"อาจนัดเวลาโทรศัพท์คุยกับเขา หรือให้พี่กับน้องได้คุยกัน หรือแม้แต่เล่านิทานก่อนนอนผ่านวิดีโอคอลล์"

"จะช่วยให้เด็กยังคงรับรู้ว่าพ่อแม่ยังคงเป็นที่พึ่ง ให้เขารู้สึกอบอุ่นปลอดภัยเสมอ และหาโอกาสชื่นชมเด็กที่เป็นลูกที่ดี และเป็นพี่ชายที่น่ารัก"

คำพูดที่เกิดจากความรู้สึก
รับฟังและตอบสนองด้วยการรับรู้และเข้าใจความรู้สึก

เด็กดื้อ เอาแต่ใจ



พ่อแม่ปรึกษาว่า ลูกอายุ 3 ขวบดื้อ เอาแต่ใจ

หมอ *"ยังไงคะ"*

แม่ *"โกรธง่ายค่ะ แค่พูดธรรมดา เช่น เลิกเล่นได้แล้ว ก็โกรธ โวยวาย"*

พ่อ *"ถ้าแม่อยู่ จะอ้อนแม่ทั้งวัน ชอบทำเสียงแว้ดๆ ขอให้อุ้มตลอดเวลา ไม่พอใจก็ลงไปดิ้น"*

หมอ *"แล้วคุณพ่อคุณแม่จัดการยังไงคะ"*

พ่อ *"ก็จัดการไม่ค่อยได้ อธิบายก็ไม่ฟัง"*

(ใช้การอธิบายเหตุผลเพื่อปรับพฤติกรรมของเด็ก 3 ขวบเนี่ยนะ.. มันก็ไม่น่าจะเวิร์คอยู่แล้วล่ะ เพราะปัญหาพฤติกรรมมักเป็นเรื่องของอารมณ์ และอีกอย่างเด็กอายุแค่ 3 ขวบ..ยากค่ะบอกเลยที่จะใช้เหตุผลมากำกับอารมณ์ความรู้สึก)

ระหว่างนั้น สังเกตได้ว่าเด็กก็ดูหงุดหงิด แม่อุ้มนั่งตักก็ปีนลงไปอยู่ข้างหลังเก้าอี้ ไม่ยอมให้ตรวจ ทำเสียงแง๊วๆ หงุงหงิงๆ

หมอ *"เท่าที่สังเกต ลูกดูจะเป็นเด็กที่ถูกเร้าได้ง่ายนะคะ"*

"เด็กแบบนี้ วิธีรับมือคือ การเลี้ยงดูในบรรยากาศที่ผ่อนคลาย รื่นรมย์ สม่ำเสมอ ที่สำคัญห้ามแหย่เด็กให้กลัว โกรธ"

พ่อแม่ก็ดูเข้าใจ เมื่อจะกลับพ่อบอกให้เด็กสวัสดีหมอ เด็กไม่ยอม พ่อพูดว่า *"เดี๋ยวให้หมอฉีดยา"* เด็กก็เริ่มร้องโวยวาย พ่อก็สำทับ *"ฉีด 2 เข็มเลย"* แล้วก็พาออกไป พร้อมเสียงแว้ดๆ ของเด็กที่ดังขึ้นไปอีก

โอ๊ย!! พ่อจ๋า เพิ่งบอกว่าอย่าแหย่ให้เด็กโกรธ แทบจะเรียกกลับมาสอนอีกรอบ เสียใจจริง!!

เลี้ยงดูเด็กในบรรยากาศ
ผ่อนคลาย รื่นรมย์
และงดแหย่เด็กให้กลัวหรือโกรธนะค้า

ติดเกม



ฟีฟ่า อายุ 7 ปี มารับวัคซีน หลังตรวจและแนะนำเรื่องวัคซีนแล้ว หมอถามแม่ว่า *"คุณแม่ มีปัญหาอะไรจะถามมั้ยคะ"*

แม่ *"ก็มีแต่เรื่องติดเกม ไม่ให้เล่นก็หงุดหงิด"* แม่ดูแค่อยากบ่น ไม่จริงจังที่จะขอคำแนะนำ แต่เรื่องนี้หมอจริงจังค่ะ

หมอ *"คุณแม่ควรทำข้อตกลงกับฟีฟ่า เรื่องจำกัดเวลาเล่นเกมนะคะ ทำตอนนี้ดีกว่าจะรอทำตอนวัยรุ่น เพราะจะห้ามยากมากค่ะ"*

หมอส่งกระดาษให้เขียนข้อตกลง

แม่บอกฟีฟ่า *"เล่นวันละ 1 ชั่วโมง ตกลงมั้ย"*

ฟีฟ่าพยักหน้า

"ครบ 1 ชั่วโมงแล้ว ไปอ่านหนังสือ"

หมอ *"คุณแม่คะ ขอทีละเรื่องดีกว่าค่ะ เน้นเรื่องเกมก่อน ครบ 1 ชั่วโมง ถ้าไม่หยุดเล่น จะให้ทำอย่างไร"*

แม่หันไปพูดกับฟีฟ่า *"แม่จะยึดโทรศัพท์ ไม่ให้เล่นโทรศัพท์อีกต่อไป"*

ฟีฟ่าพยักหน้า (ไปงั้นๆ) ทำท่าจะเดินออกจากห้อง

หมอรีบห้าม *"เดี๋ยวนะ ฟีฟ่า อย่าเพิ่งไป"* แล้วหันไปบอก

แม่ *“ข้อตกลงนี้จะเกิดขึ้นจริงๆ นะคะ คุณแม่ลองคิดอีกทีค่ะว่าคุณแม่จะไม่ให้เล่นโทรศัพท์อีกต่อไปได้จริงหรือไม่ ฟีฟ่าด้วยเรื่องนี้ไม่ใช่การขู่นะคะ กติกาที่ตั้งต้องเป็นสิ่งที่ทำได้ และทำจริงค่ะ”*

หลังจากรู้วิธีตั้งกติกาแล้ว คุณแม่และฟีฟ่าตกลงร่วมกันให้มีการเตือนก่อนล่วงหน้า 3 ครั้ง โดยจะตั้งเป็นเวลาเตือนในโทรศัพท์ หลังจากนั้น ถ้าไม่หยุดเล่น แม่จึงจะเก็บโทรศัพท์ ถ้าไม่ยอมให้เก็บหรือโวยวายจะถูกงดเล่นวันรุ่งขึ้น

ครอบครัวส่วนใหญ่ไม่ชินกับการตกลงกติกากับลูก (พ่อแม่มักจะเป็นผู้กำหนดแต่ฝ่ายเดียว แต่ถึงเวลาทำจริง เด็กไม่ทำตามพ่อแม่ก็มักจะทำอะไรไม่ได้) แนะนำให้ตกลงโดยให้เด็กร่วมกำหนดกติกา เอาแบบที่คิดว่าทำได้จริงทั้งสองฝ่าย และกำหนดด้วยว่าจะเกิดอะไรขึ้นเมื่อไม่ทำตามกติกา

ยอมให้เด็กต่อรองตอนตั้งกติกา (ไม่ใช่ต่อรองตอนไม่ทำตามกติกา) พ่อแม่ควรหนักแน่นทำให้ได้ตามที่ตกลง ถ้าพ่อแม่ทำได้ เด็กก็จะทำได้



ยอมให้เด็กต่อรองตอนตั้งกติกา
ไม่ใช่ต่อรองตอนไม่ทำตามกติกา

ขณะพ่อๆ ตั้งวงกินเหล้า ลูกๆ ก็ตั้งวงกิน...

เด็กอายุ 3-5 ขวบ 3 คนถูกนำส่งโรงพยาบาลเนื่องจาก กินยาเบื่อหนู คนที่พามาเล่าให้ฟังว่า ขณะที่ผู้ใหญ่กำลังล้อมวงสังสรรค์ดื่มเหล้ากันอยู่หน้าบ้าน ในครัวก็มีอีกวงหนึ่ง เป็นเด็ก 3 คน ตรงกลางไม่ใช่เหล้า หน้าตาคล้ายลูกอมเป็นเม็ดสีชมพู เข้าไปดูจึงพบว่า เป็นยาเบื่อหนู ...

ก็เลยวงแตกกันทั้งสองวง

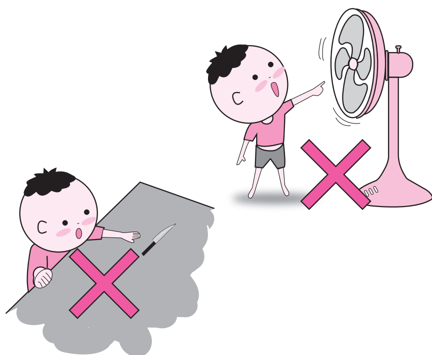
ยาเบื่อหนูที่ใช้กันอยู่ทั่วไป เป็นสารเคมีที่ทำให้เกิดปัญหาเลือดออกง่าย

ในวันนั้นเด็กทุกคนน่าสงสารมาก เพราะต้องถูกใส่สายเพื่อล้างท้อง และให้ผงถ่านเพื่อลดการดูดซึมของสารพิษ ถูกเจาะเลือด และนอนโรงพยาบาลสังเกตอาการเลือดออกอยู่ 1 คืน

โชคดีที่ทุกคนปลอดภัย กลับบ้านได้

อุบัติเหตุและการได้รับสารพิษยังเป็นปัญหาในเด็ก โดยเฉพาะเด็กเล็ก พ่อแม่บางคนต้องเสียลูกไปด้วยเหตุการณ์ที่ควรป้องกันได้...

แล้วจะป้องกันอย่างไร?



1. มีสภาพแวดล้อมปลอดภัย สิ่งนี้สำคัญมากในเด็กเล็ก ซึ่งยังระวังตัวเองไม่เป็น และอย่าเชื่อว่าแค่มีผู้ใหญ่อยู่ด้วย เด็กจะปลอดภัย เพราะอุบัติเหตุในเด็กเล็ก ส่วนใหญ่เกิดขึ้นขณะมีผู้ใหญ่อยู่ใกล้ๆ

2. มีคนปลอดภัย จะฝากใครดูแลลูกต้องแน่ใจว่าเขาคนนั้นปลอดภัย วางใจให้ดูแลลูกได้

3. มีกฎแห่งความปลอดภัย เมื่อเด็กโตขึ้น เข้าใจภาษาต้องสอนเรื่องกฎแห่งความปลอดภัยตามวัยของเด็ก ตัวอย่างเช่น เด็กเล็ก - ห้ามเอามือแหย่พัดลม โตขึ้นมาหน่อย - ข้ามถนนตรงทางข้าม วัยรุ่น - ใส่หมวกกันน็อคเมื่อขี่มอเตอร์ไซค์ ฯลฯ

การสอนที่ดีไม่ใช่แค่พูด แต่ต้องเป็นตัวอย่างที่ดีด้วย และทำให้เด็กเห็นอย่างสม่ำเสมอ

อุบัติเหตุ ป้องกันได้ ถ้าใส่ใจ

กลัวติดลิฟท์

ขณะอยู่ในลิฟท์ พ่อพาลูกสาววัยประถม 2 คนเข้ามา

พ่อ *"ชั้น 8"* ลูกรีบแย่งกันกด คนโตกดได้ก่อนเพราะตัวสูงกว่า คนเล็กก็กดซ้ำไปอีกครั้ง

พ่อ *"เด็กๆ ห้ามขึ้นลิฟท์คนเดียวนะ ต้องมีผู้ใหญ่ไปด้วย เผื่อลิฟท์ค้าง"*

พี่สาว *"ออกไม่ได้ เดี๋ยวไม่มีอากาศหายใจ"*

น้องสาว *"หนูกลัว"*

พ่อ *"เห็นปุ่มข้างบนมั้ย ที่เป็นรูปโทรศัพท์ ถ้าติดอยู่ในลิฟท์ อย่ามัวแต่ร้องไห้ ให้กดปุ่มก่อน แล้วจะมีคนมาช่วย ทำได้มั้ยลูก"*

ลูกสองคนมองตามแล้วพยักหน้า

น้องสาว *"ถ้าหนูกดแล้ว หนูร้องไห้ได้มั้ย"* (เป็นคำถามที่ดีลูก อิอิ)

เสียดายที่เดินออกมา และลิฟท์ปิดก่อนที่จะได้ยินคำตอบของพ่อ

การสอนเรื่องความปลอดภัยเป็นเรื่องสำคัญ ที่ต้องควบคู่ไปกับเรื่องอื่น ๆ และสำหรับวัยนี้ การสอนในสถานที่จริงและอาจให้เด็กลองทำให้ดู (ถ้าลองได้) จะได้ผลดีที่สุด

วิธีเอาตัวรอดในสถานการณ์ต่าง ๆ อีกหนึ่งสิ่งสำคัญที่เด็กต้องเรียนรู้

เด็กค่ะ ไม่ใช่ตุ๊กตา จะได้อยู่นิ่งๆ



ห้องตรวจเด็ก

พ่อแม่มักจะอยากให้ลูกยอมให้หมอตรวจโดยดี บางคนใช้วิธีขู่ลูก

ส่วนใหญ่จะบอก *"เดี๋ยวหมอจับฉีดยา"*

บางคนโหดกว่านั้น ขู่ตัดอวัยวะเด็ก *"เป็นแผลที่ขา ตัดขา ที่แขน ตัดแขน"*

มีถึงขนาด *"เดี๋ยวให้หมอตัดจู๋"*

เอ้อ คุณคะ หมอค่ะ ไม่ใช่ยักษ์มาร

ขู่กันขนาดนี้ แล้วจะให้เด็กอยู่เฉยๆ ไม่กลัวเวลาหมอตรวจเนี่ยนะ

ต้องรีบบอกพ่อแม่ว่า *"อย่าเอาหมอไปขู่"* และรีบบอกเด็กว่า *"หมอไม่ทำค่ะ หมอใจดี"*

บางรายใช้ความรักมาขู่

"เดี๋ยวแม่ไม่รักนะ"

"เดี๋ยวจะทิ้งให้อยู่ที่นี่แหละ อยู่กับหมอ"

(ถามหมอยังคะนั่น?)

แต่บางรายก็เกรงใจเด็กมากกว่าหมอ พอเด็กร้อง *"โอ๋.. หมอทำใช่ป่าว เดี๋ยวตีหมอให้"*

อ้าว.. แล้วกัน

เด็กเล็ก สมองส่วนความเข้าใจจะยังทำงานน้อย แต่สมองส่วน "ความรู้สึก" จะทำงานได้ดี เด็กจึงมีแนวโน้มจะเชื่อและกลัวเรื่องที่ถูกขู่ จนส่งผลกระทบต่อจิตใจมากกว่าที่ผู้ใหญ่คิด

แนะนำให้พูดกับเด็กตรง ๆ สั้น ๆ และให้พ่อแม่หรือญาติใกล้ชิดอยู่กับเด็ก ก็จะช่วยเด็กได้มาก

อยากให้เด็กร่วมมือ
ไม่ควรใช้วิธีขู่ให้กลัว

หนูไม่กล้าเล่า ......หนูกลัว



ขณะนั่งดูทีวีพร้อมหน้ากันทั้ง ครอบครัว มีข่าวเรื่องครูล่วงเกินทางเพศเด็กนักเรียนหญิง พ่อหันมาถามลูกสาวอายุ 10 ปี "พิ้งค์" เล่นๆ ว่า *"เคยโดนมั้ยเนี่ยเรา"* พิ้งค์พยักหน้า!!!

หลังจากนั้นความโกลาหลก็เกิดขึ้น...

พ่อขอพบผู้อำนวยการโรงเรียน พาพิ้งค์ไปแจ้งความ และพามาตรวจ

หมอ *"พิ้งค์ เล่าให้หมอฟังหน่อยค่ะ ว่าเรื่องเป็นยังไง"*

พิงค์ *"ครูจับหนูขึ้นไปนั่งตัก แล้วเอามือล้วงเข้าไปในกางเกงในหนู"*

เหตุการณ์ทำนองเดียวกันนี้เกิดขึ้น 2 ครั้ง ขณะที่พิ้งค์อยู่ ป.2 (ตอนนี้อยู่ ป.4)

เด็กเล่าให้ฟังอีกว่า เพื่อนก็โดน

เด็กกับเพื่อนคุยกันว่าจะไม่เล่าเรื่องนี้ให้ใครฟัง ทั้งที่เมื่อสอบถามแล้ว ครูไม่ได้ขู่ หรือสั่งห้ามไม่ให้ไปบอกใคร

หมอ *"แล้วทำไมถึงไม่เล่าให้ใครฟังคะ"*

พิ้งค์ *"หนูกลัว"*

หมอ *"แล้วตอนนี้ล่ะ หนูเล่าให้ผู้ใหญ่ฟังแล้ว พิ้งค์รู้สึก*

ยังไงคะ”

พิ้งค์ *“หนูรู้สึกโล่งใจ”*

การเล่าเรื่องที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางเพศ และอวัยวะเพศ เป็นเรื่องยาก เนื่องจากวัฒนธรรมกำหนดให้เรื่องนี้เป็นเรื่องที่ไม่ควรนำมาพูดคุยกัน เป็นของลับ เป็นเรื่องลับ

อีกทั้งการกล่าวโทษผู้ใหญ่ที่เป็นบุคคลที่เด็กๆ ถูกสอนให้เคารพเชื่อฟัง ก็เป็นเรื่องที่ยากลำบากสำหรับเด็ก

ดังนั้น ทุกคนที่มีความเกี่ยวข้องกับเด็ก ไม่ว่าในครอบครัว หรือในการทำงาน จำเป็นต้องสอนเด็กให้

“No-Go-Tell”

สอนเด็กว่า ถ้ามีคนจับต้องร่างกายบริเวณหน้าอก หรืออวัยวะเพศ หรือทำสิ่งอื่นที่ทำให้เด็กรู้สึกว่าถูกคุกคาม

1. ให้พูดว่า “No – อย่า”
2. ให้รีบออกจากสถานที่แห่งนั้นไปยังที่ปลอดภัย “Go – ออก”
3. ให้ไปบอกผู้ใหญ่ที่เด็กไว้ใจ “Tell – บอก”

นอกจากสอน No-Go-Tell แล้ว การพูดคุยกัน การฟังเด็กเล่าเรื่องต่าง ๆ เป็นประจำทุกวัน ก็เป็นตัวช่วยที่ดีทั้งในด้านความผูกพันและการปกป้องเด็ก

No-Go-Tell

เจขอเล่า



ตรวจวัยรุ่น “เจ” อายุ 13 ปี

พอหมอถามว่าเป็นอะไรมาคะ คุณพ่อก็เริ่มเล่าอาการ

เจก็พูดแทรกขึ้นมาว่า

เจ *“เจขอเล่าเอง”*

พ่อ *“เจไม่รู้เรื่องหรอก”*

เจ *“แต่มันเป็นเรื่องของเจ เจอยากเล่า”*

พ่อ *“แต่..”*

หมอรีบแทรก *“ขอให้เจเล่าก่อนได้มั้ยคะ เสร็จแล้วคุณพ่อค่อยเสริม”*

เป็นเรื่องดีที่วัยรุ่นอยากทำอะไรด้วยตนเอง อยากดูแลตัวเองมากขึ้น และพ่อแม่ควรเปิดโอกาสให้

ก็คล้ายกับอีกหลายๆ ครอบครัวที่หมอสังเกตว่า พ่อแม่ปรับวิธีการดูแลไม่ค่อยทันกับการเติบโตของลูก

เมื่อลูกเข้าวัยรุ่น พ่อแม่ต้องถอยออกหลายๆ ก้าว เปิดพื้นที่ให้เด็กได้คิด ได้ทำ ได้ตัดสินใจ ได้ดูแลตนเองมากขึ้น จากที่เคยคิดแทนลูก *"แม่ว่าเอาอันนี้ดีกว่า" "พ่อว่าอย่าเลย"*

เปลี่ยนเป็น *"แม่ให้หนูเป็นคนเลือก" "พ่อว่าที่ลูกเสนอก็น่าสนใจดี"*

ถ้ารับรู้ว่าพ่อแม่เชื่อมั่นในตัวพวกเขา สมองส่วนหน้า (ส่วนคิด วิเคราะห์) ของวัยรุ่นจะกล้าคิด กล้าตัดสินใจ ก่อให้เกิดความภาคภูมิใจ ส่งผลให้สมองส่วนกลาง (ส่วนอารมณ์ ความรู้สึก) มีความสุข ความมั่นคง และสมองส่วนกลางที่มั่นคงนี่เองที่เป็นเกราะป้องกันวัยรุ่นไม่ให้เข้าสู่พฤติกรรมเสี่ยง

พ่อแม่ที่เชื่อมั่นในตัวลูก
และช่วยให้ลูกวัยรุ่นภาคภูมิใจในตัวเอง
เท่ากับช่วยสร้างเกราะป้องกัน
พฤติกรรมเสี่ยง

ยอมให้ลูกเติบโต



แม่ขอปรึกษาเรื่องลูกวัยรุ่น บอกว่าลูกไม่ยอมคุยกับแม่ เมื่อก่อนเป็นเด็กดี น่ารัก เชื่อฟัง ตอนนี้แม่พูดอะไร ไม่เคยฟัง พูดมากเข้าก็จะเข้าห้องปิดประตู บางทีมีกรีดร้องด้วย

หมอ *"ยกตัวอย่างหน่อยได้มั้ยคะ"*

แม่ *"ก็อย่าง แม่บอกให้เก็บห้องตัวเอง ห้องรก ต้องให้แม่ตามเก็บ โตแล้วก็ควรจะดูแลห้องตัวเอง ไม่ใช่ต้องเป็นหน้าที่แม่ พอแม่พูดก็โกรธ บอกว่าหนูไม่ได้ขอให้แม่มาเก็บ"*

หมอ *"มีเรื่องอื่นอีกมั้ยคะ"*

แม่ *"ถามอะไรไม่ค่อยตอบ ถามคำ ตอบคำ ชอบชักสีหน้าใส่แม่"*

หมอ *"แล้วมีปัญหาการเรียนมั้ยคะ"*

แม่ *"ไม่มีนะคะ ยังสนใจเรื่องเรียนดีอยู่"*

หมอ *“ลูกมีเพื่อนมั้ยคะ เพื่อนลูกเป็นยังไง แม่รู้จักมั้ย”*

แม่ *“เพื่อนเค้าโอเคค่ะ ดูสนิทกับเพื่อน คุยโทรศัพท์กันตลอด กับเพื่อนคุยได้คุยดี กับแม่พูดดีกันไม่เกิน 3 คำ” ...“แม่กลัวว่าจะเป็นเด็กมีปัญหา”*

หมอ *“ลูกคุณแม่ก็ดูปกตินะคะ แค่โตขึ้น และเรื่องที่แสดงว่าเด็กโตขึ้นคือ มีความต้องการความเป็นส่วนตัว คุณแม่ยอมให้ลูกโตได้มั้ยคะ”*

แม่ดูงงๆ

“อย่างเช่น ยอมให้เขาจัดการกับห้องของตัวเอง ยอมให้เข้าห้องแล้วกรี๊ดได้ (ตราบใดที่ไม่รบกวนข้างบ้าน..อิอิ) ยอมที่จะรอฟังเรื่องที่เขาอยากเล่าโดยไม่เซ้าซี้”

แม่ดูเข้าใจมากขึ้น

ตอนนั้นก็ไม่ได้คาดหวังผลอะไร แต่เมื่อถึงปีใหม่ แม่ส่งไปรษณียบัตรมาขอบคุณ และบอกว่าเข้ากับลูกได้ดีและมีความสุขมาก ..ถือเป็นของขวัญปีใหม่ในปีนั้นที่ดีสำหรับหมอด้วยค่ะ

ผู้ใหญ่ต้องการมีความเป็นส่วนตัว
เช่นเดียวกับวัยรุ่นปกติทุกคน

ลูกไว้ใจไม่ได้

หลังจากตรวจเด็กวัยรุ่น "บูม" แม่ก็ขอให้บูมไปรอ ข้างนอก แล้วปรึกษาว่า *"บูมเป็นเด็กที่ไม่มีความกระตือรือร้น เรียนหนังสือไม่เก่ง จะให้อ่านหนังสือก็ต้องเคี่ยวเข็ญ ควบคุม หมอดูเคยบอกแม่ว่า ถ้าเลี้ยงไม่ดี ลูกคนนี้จะเป็นเด็กมีปัญหา"*

(อืม..หมอดูแม่นแฮะ เห็นด้วยเลย เพราะถ้าเลี้ยงลูกไม่ดี ก็น่าจะมีปัญหา ว่าแต่เลี้ยงแบบไหนถึงเรียกว่า "เลี้ยงดี")

แม่ยังบ่นต่อ *"ไม่ไหวค่ะ ไว้ใจไม่ได้เลย บอกแม่ว่าจะไป ติวหนังสือกับเพื่อน แม่ก็จับได้ว่าไปดูหนังเพราะไปเจอตั๋วหนัง"*

หมอ *"แล้วคุณแม่ทำไงถึงไปเจอตั๋วหนังได้คะ"*

แม่ *"ก็แอบค้นกระเป๋าเขา ถ้าไม่งั้นก็จับไม่ได้หรอก"*

หมอ (แอบ) ถอนหายใจ *"แล้วคุณแม่ทำไงคะ ตอนที่เจอ ตั๋วหนัง"*

แม่ *"สั่งห้ามเลย ไม่ต้องไปติวหนังสือที่ไหน ให้อ่านที่บ้าน นี่แหละ จะได้ไม่เถลไถล"*

หมอ (แอบ) ถอนหายใจอีกครั้ง *"แล้วได้ผลมั้ยคะ"*

แม่ *"ไม่เลย แม่ไม่รู้จะทำไงแล้ว"*

หมอ *"ถ้าวิธีที่ทำอยู่ไม่ได้ผล หมอมีอีกวิธี"* แม่ตั้งใจฟัง

(สำหรับลูกวัยรุ่น การเลี้ยงดี คือ "**ชื่นชม วางใจ รับฟัง**")

*"อย่างแรกคือ **การมองลูกด้วยใจที่ "ชื่นชม"** มองเห็นศักยภาพของลูกที่อาจไม่เหมือนใคร และไม่ต้องเปรียบเทียบกับใคร"*

*"อย่างที่สองคือ **"วางใจ"** ให้ลูกดูแลตัวเองเพิ่มขึ้น และลดการควบคุมลง ให้เป็นแบบการตัดสินใจร่วมกันมากขึ้น ยอมให้วัยรุ่นมีเรื่องส่วนตัว สิ่งของส่วนตัว ไม่ควรถือวิสาสะค้นกระเป๋า เข้าห้องลูก แอบเปิดโทรศัพท์"*

*"สุดท้าย ข้อนี้สำคัญมาก คือ **"รับฟัง"** ฟังให้ได้ยินทั้งความคิด ทั้งอารมณ์ความรู้สึก อย่าด่วนตัดสิน หรือรีบให้คำแนะนำ"*

(คุณแม่ท่านนี้รักและเป็นห่วงลูก แต่ผิดหวังและไม่ชื่นชมลูก ไม่ไว้วางใจ จึงใช้วิธีควบคุม ออกคำสั่ง แทนการรับฟัง รวมถึงไม่สนับสนุนให้วัยรุ่นรับผิดชอบตัวเอง)

แม่ฟังหมอพูดด้วยสีหน้าไม่มั่นใจว่าจะเป็นวิธีที่ดีนัก

หมอเลยพูดต่อว่า *"ฟังแล้วยากใช่มั้ยคะ"* แม่พยักหน้า

หมอ *"งั้นหมอขอเริ่มจากข้อสุดท้ายก่อนนะคะ คือการรับฟัง ฟังให้ได้ยินทั้งความคิดและความรู้สึก คุณแม่ช่วยตามบูมเข้ามาหน่อยค่ะ"*

หมอคุยกับบูมตามลำพังสักพัก เพื่อเตรียมความพร้อมให้บูมสามารถพูดสิ่งที่คิดและรู้สึกได้ จากนั้นก็ตามแม่มาคุยพร้อมกัน

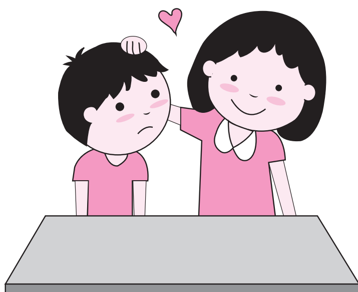
หมอเริ่ม *"หมอเข้าใจว่า บูมมีอะไรอยากบอกคุณแม่ใช่มั้ยคะ"*

บูมก้มหน้าพูดว่า *"บูมรู้ว่าบูมเรียนไม่เก่ง ทำให้แม่ผิดหวัง* (ตาเริ่มแดง) *บูมอยากให้แม่ภูมิใจ เคยพยายามตั้งใจแล้ว แต่บูมก็ห่วยเหมือนเดิม ยิ่งแม่บังคับ บูมยิ่งเบื่อ เบื่อที่จะต้องพยายามเก่งเพื่อให้แม่รัก"*

แม่น้ำตาไหล ส่ายหน้า พูดว่า *"ไม่ลูก ไม่ใช่แบบนั้น"*

เมื่อไม่สามารถจะเปลี่ยนความคิดด้วยความคิด ก็ขอเริ่มด้วยความรู้สึกละกัน หลังจาก "การฟังเป็น" การชื่นชมและการวางใจก็น่าจะไม่ใช่เรื่องยาก

"ชื่นชม วางใจ รับฟัง"
คาถาเพื่อเลี้ยงลูกวัยรุ่น



วัยรุ่น - สร้างภาพ



ตรวจเด็กวัยรุ่น "ฟิล์ม" ในมือถือหนังสือเรียนมาด้วย

หมอ *"ขยันจัง เอาหนังสือมาอ่านด้วย"*

ฟิล์ม *"ช่วงนี้เตรียมสอบเข้ามหา'ลัยครับ"*

แม่ค้อนๆ *"ถือมาได้อ่านมั้ยเนี่ย"*

หมอสังเกตเห็นฟิล์มหน้าเสียไปนิดนึง เนื่องจากดูแลกันมาหลายปี เลยรู้ว่าฟิล์มเป็นเด็กวันพุธ (Wednesday's child) มีพี่สาวและน้องชาย ซึ่งแม่ดูจะชื่นชอบมากกว่า ตรวจเสร็จเลยขอให้ฟิล์มเอาแฟ้มไปให้เจ้าหน้าที่ ชวนแม่คุยต่อ

หมอ *"ฟิล์มขยันจังนะคะ"*

แม่ *"แม่ว่าสร้างภาพมากกว่าค่ะ ที่ผ่านมาก็ใช่ว่าจะขยันเรียน ช่วงนี้ใกล้สอบ ทำท่าว่าตัวเองอ่านหนังสือหนัก หมกตัวอยู่ในห้อง แม่ว่าน่าจะเข้าห้องเล่นมือถือมากกว่า"*

หมอ *"ถ้าเขาอ่านหนังสือจริงอาจจะน้อยใจแม่ได้นะคะเนี่ย"*

แม่ *"แล้วถ้าแม่เข้าใจไม่ผิดละคะ"* (ตอบแบบนี้.. ก็เข้าทางหมอล่ะทีนี้)

หมอ *"นั่นหมอก็ยังกังวลนิดนึงค่ะ ถ้าฟิล์มต้องสร้างภาพจริงๆ ก็แสดงว่าฟิล์มรู้ว่าตัวตนจริงๆ ของเขาเป็นสิ่งที่แม่ไม่ชอบแม่ผิดหวัง ฟิล์มน่าจะอยากให้แม่ภูมิใจมั้งคะ"*

“มีเรื่องไหนมั้ยคะที่คุณแม่ชอบและภูมิใจในตัวฟิล์ม”

แม่ดูอึ้งไปเล็กน้อย *“เอ่อ ก็..ฟิล์มทำอะไรสู้พี่น้องไม่ได้”* (น่านไง)

หมอ “คุณแม่อยากให้เป็นยังไงล่ะคะ”

แม่ *“อยากให้เขาดูตัวอย่างพี่ น้อง พี่สาวได้ทุนไปแลกเปลี่ยนค่ะ ภาษาดีมาก น้องชายก็เก่งทั้งเรียน ทั้งกีฬาค่ะ หมอมีคำแนะนำมั้ยคะ”*

หมอ *“หมอไม่มีคำแนะนำที่จะทำให้ฟิล์มเก่งเหมือนพี่เหมือนน้องหรอกค่ะ แต่มีคำแนะนำที่จะช่วยให้ฟิล์มพัฒนาศักยภาพตามแบบของเขา”* แม่ตั้งใจฟัง

“การช่วยให้ลูกพัฒนาคือ ***การมองลูกด้วยใจที่ชื่นชม – ตามศักยภาพที่มีของลูก โดยไม่เปรียบเทียบกับคนอื่น ลูกไม่ต้องเก่งเหมือนใคร****”* (อันนี้หมอแอบจิกไปนิด อิอิ)

“ถ้าจะเปรียบเทียบก็เทียบกับตัวเขาเองที่ผ่านมาเมื่อเดือนที่แล้ว ปีที่แล้ว เด็กทุกคนพัฒนาขึ้นทั้งนั้น ความพอใจในตัวลูกจะช่วยให้ลูกเชื่อมั่นในตัวเอง ความเชื่อมั่นจะทำให้เด็กกล้าคิดกล้าทำ ความกล้านี่แหละค่ะเป็นกุญแจสำคัญของการพัฒนา”

“คนอื่นจะคิดอย่างไร จะเห็นเขาดี เขาเก่ง จะชื่นชมเขาหรือไม่ ไม่สำคัญเท่ากับการรับรู้ว่าพ่อแม่พอใจ ภูมิใจ ไม่ผิดหวังในตัวเขานะคะ”

สำหรับวัยรุ่น คนอื่นจะคิดอย่างไรไม่สำคัญ
เท่ากับการรับรู้ว่าพ่อแม่ภูมิใจ

การพัฒนาเกิดขึ้นตั้งแต่ลงมือทำ



"ฟิล์ม" เด็กวัยรุ่นที่ไม่เก่งในสายตาแม่ เคยคุยกันว่าถ้าอยากช่วยลูกให้พัฒนา ให้เริ่มจากมองลูกด้วยความรู้สึกชื่นชมพอใจ จะช่วยให้เขาพัฒนาในแบบของเขา ตามศักยภาพและความสามารถของเขาเอง ไม่เปรียบเทียบกับคนอื่น

แม่ *"แม่ทำแล้วนะคะ หยุดเปรียบเทียบ หยุดคาดหวัง ตอนนี้แม่กลับรู้สึกว่าลูกน่าสงสาร แม่รู้ว่าเขาอยากให้พ่อแม่ภูมิใจ บางทีเขาก็ลุกขึ้นมาอยากโชว์ทำโน่นนี่ แต่ทำไปแล้วก็สู้พี่น้องไม่ได้ อันนี้แม่ไม่ได้พูดเปรียบเทียบแล้วนะคะ เป็นเรื่องที่เขารับรู้เอง พอเขาทำไม่ได้ เขาก็จะรีบแก้ตัว หรือไม่ก็โทษนั่นนี่ ทั้งที่จริงก็ไม่มีใครว่าอะไร ปลอบใจด้วยซ้ำ"*

หมอ *"คุณแม่ปลอบว่ายังไงคะ"*

แม่ *"คนไม่ได้เก่งเท่ากันทุกคน ทำไม่ได้ก็ไม่เป็นไร"*

(อืม ฟังแล้วหมอไม่ค่อยแน่ใจนะคะ..ว่าเป็นการปลอบ)

หมอ *"ค่ะ แล้วคุณแม่อยากให้เป็นยังไงคะ"*

แม่ *"ก็อยากให้เขามั่นใจในตัวเองมากขึ้น"*

หมอ *"ก่อนอื่นหมอขอชมคุณแม่ก่อนนะคะที่คุณแม่เปลี่ยน*

มุมมองความคิดเรื่องอยากให้เขาเก่งเหมือนพี่น้อง มาเป็นเก่งตามศักยภาพของเขาเอง และก็ชมเรื่องที่คุณแม่รับรู้ความต้องการของลูกที่อยากเป็นคนที่พ่อแม่ภูมิใจ”

“หมอคิดว่า คุณแม่ลองช่วยลูกในการเปลี่ยนมุมมองจากการมุ่งไปที่ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น มาเป็นให้สนุกกับการได้ทำ สนุกกับการที่ได้เรียนรู้เมื่อลงมือทำ อย่างเวลาที่เขาทำไม่สำเร็จ แทนที่จะปลอบว่า ‘คนไม่ได้เก่งเท่ากันทุกคน ทำไม่ได้ก็ไม่เป็นไร’ เป็น ‘การได้ทำอะไรเป็นการเรียนรู้ทั้งนั้นลูก แค่ลูกทำลูกก็ได้เรียนรู้แล้ว แม่ชอบนะที่ลูกอาสาทำ’ ”

(เมื่อลงมือทำ การเรียนรู้ การพัฒนาจะเกิดขึ้นทันที ไม่ว่าผลลัพธ์จะออกมาอย่างไร)

คนที่มั่นใจเพราะทำสำเร็จ
ไม่มั่นใจเท่ากับ
คนที่มั่นใจเพราะไม่กลัวความล้มเหลว

เมื่อจับได้ว่าลูกสูบบุหรี่



แม่บอกพ่อเรื่องพบซองบุหรี่ในห้องลูกชายวัยรุ่น

พ่อเรียกลูกชายมาสอบถาม

พ่อ *"บอสมีอะไรจะสารภาพหรือเปล่า"*

บอส (ด้วยความงง) *"สารภาพ? เรื่องอะไรพ่อ"*

พ่อ *"เรื่องแกสูบบุหรี่ กินเหล้า อะไรเงี้ย"*

บอส *"..ป่าว บอสไม่ได้สูบ ไม่ได้กินเหล้า"*

พ่อ *"พ่อผิดหวังมาก นอกจากแกจะแอบสูบบุหรี่ แกก็ยังโกหกด้วย พ่อไม่เคยสอนแบบนี้ แกไปเอาตัวอย่างมาจากไหน"*

เรื่องในวันนั้นจบลงด้วยการทะเลาะกันเสียงดัง พ่อขู่จะงดเบี้ยเลี้ยง บอกว่า *"ถ้าอยากได้เบี้ยเลี้ยงก็กลับมาสารภาพเรื่องแย่ๆ ที่ทำไว้"*

จากตอนนั้นถึงตอนนี้ผ่านมา 10 วัน ก็ยังไม่ได้พูดคุยกัน ถ้าบอสกลับบ้านไม่เจอพ่อ ก็จะรีบกินข้าวแล้วขึ้นห้อง แต่ถ้าวันไหนกลับมาเจอพ่อก็จะขึ้นห้องเลย โดยไม่ยอมกินข้าว ไม่มาขอเบี้ยเลี้ยง หลังผ่านไปได้ 5 วัน แม่ก็แอบเอาเบี้ยเลี้ยงไปให้เพราะกลัวว่าลูกจะอดทั้งข้าวกลางวันและเย็น

แม่ *“จะทำไงดีคะ คุณหมอ แม่เครียดมาก ตอนนี้พ่อลูกไม่พูด ไม่มองหน้ากัน”*

หมอขอยังไม่ตอบคำถามคุณแม่คนนี้นะคะ จริงๆ อยากพาพ่อแม่คู่นี้นั่ง time machine ย้อนเวลาไป (แฮ่) แล้วทำตามคำแนะนำนี้มากกว่า

เมื่อจับได้ว่าลูกวัยรุ่นทำพฤติกรรม (ที่ผู้ใหญ่) ไม่พึงประสงค์ ขอให้ตั้งหลัก หายใจเข้าลึกๆ ใจเย็นๆ หนักแน่น พูดคุยด้วยความรู้สึกอยากเข้าใจ ห้ามใช้อารมณ์ งดดราม่า งดใช้ความรุนแรง

คำแนะนำ 1 ..**ไม่จำเป็นต้องให้วัยรุ่นสารภาพในเรื่องที่เรารู้อยู่แล้ว**..

อย่างในเรื่องนี้ ถ้าเราเจอบุหรี่ในห้องนอนของลูก ก็อาจบอกตรงๆ ง่ายๆ ไปเลยว่า *“แม่เจอบุหรี่ในห้องลูก”* แล้วหยุดรอฟังว่าลูกจะพูดอะไร

คำแนะนำ 2 ..**เปิดโอกาสให้ลูกเล่าเมื่อพร้อม**..

เช่น ถ้าลูกอึกอัก ก็บอกลูกว่า *“ถ้าลูกพร้อมจะเล่า ก็ค่อยเล่า”*

คำแนะนำ 3 ..**ขอบคุณที่ลูกยอมเล่า**..

เช่น ถ้าลูกยอมรับว่า “สูบบุหรี่” ก็อาจบอกลูกว่า *“แม่ดีใจนะที่ลูกยอมเล่าให้แม่ฟัง”* (ถึงแม้จะเป็นการจำนนด้วยหลักฐาน)

คำแนะนำ 4 ..**ค้นหาความรุนแรงของปัญหาและบอกความเป็นห่วงของเรา**..

เช่น *“สูบแล้วรู้สึกยังไง เล่าให้แม่ฟังได้มั้ย”* *“พอจะบอกแม่ได้มั้ยว่าสูบเยอะมั้ย วันละกี่มวน”* *“แม่เป็นห่วงเรื่องสุขภาพลูกคิดว่ามีแนวโน้มจะติดหรือเปล่า”*

คำแนะนำ 5 ..**เชื่อใจลูก และเป็นกำลังใจในการแก้ปัญหา**.. เช่น *“พ่อเชื่อนะว่าลูกจะเลิกได้”* *“พ่อจะช่วยอะไรได้บ้าง”*

ถ้าทำได้ตามนี้ โอกาสช่วยลูกก็จะสูงขึ้น และอาจช่วยให้วัยรุ่นกล้าเล่าเรื่องต่างๆ ให้ฟังมากขึ้น เพราะพ่อแม่แสดงให้เขาเห็นว่า พร้อมจะฟัง พร้อมจะให้โอกาส และเป็นที่พึ่งให้เสมอ

การสื่อสารกับวัยรุ่น ให้ใส่ใจความรู้สึกเสมอ (เหตุผลและความคิดมีไว้เป็นตัวกำกับการแก้ปัญหา) **ไม่ต้องพูดเหตุผลเยอะ** เพราะวัยรุ่นจะฟังเป็นการสั่งสอน เป็นการตำหนิ นำไปสู่ความขัดแย้ง และอาจปิดช่องทางการสื่อสารได้

ย้อนกลับไปกรณีของบอสกับพ่อ ซึ่งใช้การสื่อสารแบบโกรธผิดหวัง จนบานปลายไปแล้ว จะช่วยได้หรือไม่ โปรดติดตามตอนต่อไปนะคะ

สื่อสารกับวัยรุ่น ใส่ใจความรู้สึกเสมอ

แก้ปัญหาความสัมพันธ์

ต่อจากเรื่องที่แล้ว พ่อทะเลาะกับ "บอส" ลูกชายวัยรุ่น เรื่องสูบบุหรี่ ตอนนี้พ่อลูกไม่พูดกัน ลูกหลีกเลี่ยงจะเจอหน้าพ่อ เก็บตัวอยู่ในห้อง และยอมอดข้าวเย็น

แม่มาปรึกษา บอกว่ากังวลเรื่องสูบบุหรี่ แต่ไม่เท่ากับเรื่องความสัมพันธ์พ่อลูก

แม่ *"จะทำไงดีคะ คุณหมอ แม่เครียดมาก ตอนนี้พ่อลูกไม่พูด ไม่มองหน้ากัน"*

หมอ *"ความสัมพันธ์พ่อลูกก่อนหน้านี้เป็นอย่างไรคะ"*

แม่ *"ก่อนหน้านี้ก็ดีนะคะ ไม่เคยมีปัญหา"*

(เรื่องนี้น่าจะพอแก้ได้ ถ้าพื้นฐานความสัมพันธ์ดี)

หมอ *"หลังจากวันนั้น คุณแม่ได้คุยกับคุณพ่อไหมคะ คุณพ่อเป็นไงบ้าง"*

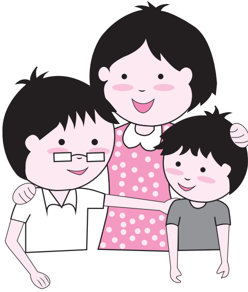
แม่ *"เขาก็รู้ตัวนะคะว่าใช้อารมณ์มากไป ลึกๆ พ่อเขาคงอยากคืนดีกับลูก"*

หมอ *"ลูกล่ะคะ แม่คุยอะไรกับบอสหรือเปล่า"*

แม่ *"บอสเขาบอกว่าบุหรี่เพื่อนให้มาลองสูบ เขาก็ยอมรับว่าสูบ แต่ก็ไม่ได้ชอบอะไร"*

หมอ *"บอสรู้สึกยังไงกับเรื่องที่เกิดขึ้นคะ"*

แม่ *"เขาบอกเสียใจที่พ่อไม่ฟังเขา"*



หมอ "งั้นคุณแม่ลองใช้วิธีนี้ดูนะคะ คือบอกพ่อว่า -บอสเสียใจที่พ่อไม่ฟัง- บอกบอสว่า -พ่อรู้ตัวว่าใช้อารมณ์มากไป- และลองถามทั้งสองคนว่า ถ้าตอนนี้อีกคนอยู่ตรงหน้าอยากบอกอะไร คุณแม่ทำหน้าที่เป็นตัวกลางให้สองคนไปก่อน"

"และขณะที่คุณแม่พูดกับใคร ขอให้คุณแม่รับรู้ความรู้สึกของคนนั้น พูดกับพ่อก็รับรู้ความรู้สึกของพ่อ พูดกับบอสก็รับรู้ความรู้สึกของบอส รับรู้และเห็นมุมมองของคนนั้น อย่าเพิ่งใช้เหตุผลเพื่อเกลี้ยกล่อมให้เข้าใจอีกคนนะคะ"

"ลองดูนะคะ และถ้าเขาทั้งสองคนดูอ่อนลงได้ ก็ขอร้องให้มากินข้าวหรือเจอหน้ากัน บอกทั้งสองคนว่าจะพูดอะไรหรือไม่พูดอะไรกันก็ได้ ถ้าพื้นฐานความสัมพันธ์ดี เรื่องน่าจะคลี่คลายได้"

แก้ปัญหาความสัมพันธ์
สื่อสารด้วยความรู้สึก

สมองวัยรุ่น “use it or lose it”

“มนุษย์” เป็นสัตว์โลกที่มีเวลาช่วงวัยรุ่นยาวนานที่สุด ในโลก แน่นอน ธรรมชาติคงไม่ได้กำหนดมาแบบนี้แค่เพื่อให้มนุษย์พ่อ มนุษย์แม่ปวดหัวเท่านั้น แต่เพื่อให้เกิด

การพัฒนาศักยภาพสูงสุด

เคยถามตัวเองมั้ยคะว่า เราเรียนรู้ได้ไวที่สุดในช่วงไหนของชีวิต น่าจะตอบได้ตรงกันคือ ประมาณมัธยมปลาย

การเริ่มเรียนอะไรตอนเป็นผู้ใหญ่ จะมีขีดจำกัดของความสามารถ ดังนั้น ถ้าต้องการให้เก่งเรื่องไหนจริงจัง ต้องใส่เรื่องนั้นเข้าไปในช่วงวัยรุ่น



ทำไมสมองจึงได้เรียนรู้ได้ดีมากก.. ในช่วงวัยรุ่น

เพราะมีการสร้างปลอกหุ้มเส้นใยประสาท เป็นผลให้การติดต่อเชื่อมโยงกระแสประสาททำได้อย่างรวดเร็ว เกิดการประมวลผล เก็บเป็นความจำและสร้างศักยภาพได้อย่างรวดเร็ว

อีกทั้งสมองส่วนกลางที่ควบคุมความรู้สึกพัฒนามาก ทำให้วัยรุ่นมี "passion – ความหลงใหล" กับบางสิ่ง ช่วยให้วัยรุ่นสนใจเรียนรู้ในเรื่องนั้นอย่างจริงจัง ไม่ว่าจะเป็น ดนตรี กีฬา ภาษา คณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์ ในทางกลับกัน สมองวัยรุ่นจะละทิ้งการเรียนรู้ในเรื่องที่ไม่สนใจ (หรือเรื่องที่ทำไม่ได้ – เพื่อเลี่ยงความรู้สึกล้มเหลวซ้ำซาก)

เปรียบเสมือนเป็น "การตัดแต่งสมอง – pruning" เกิดปรากฏการณ์ "use it or lose it – ยิ่งใช้ยิ่งเพิ่ม ยิ่งไม่ใช้ยิ่งหมดไป" จนเกิด "**การสร้างศักยภาพเฉพาะตัว**"

ดังนั้น ถ้าเรามีเวลาวัยรุ่นสั้นลง เราก็จะมีเวลาพัฒนาศักยภาพสั้นลงด้วย (สรุปคือ จะบอกมนุษย์พ่อ มนุษย์แม่ให้มีกำลังใจในการรบกับลูกวัยรุ่น.. แฮ่)

เพียงแค่ระวังอย่าให้วัยรุ่นรู้สึกล้มเหลวซ้ำซาก ด้อยค่า ไม่เป็นที่รัก เพราะจะผลักพวกเขาให้ตกหลุมพรางของความเสี่ยง ไม่ว่าจะเป็นการติดเกม ยาเสพติด โซเชียลและพฤติกรรมเสี่ยงอื่น ๆ ที่หลอกล่อสมองส่วนกลางที่ฝักใฝ่ความสุขให้ไปติดกับดัก

สมองวัยรุ่นเรียนรู้ได้ดี เมื่อมีความสุข

ลูกก้าวร้าว

ไปเป็นวิทยากรที่ต่างจังหวัด คุณหมอที่นั่นขอให้ช่วย คุยกับพ่อแม่ที่กำลังทุกข์ใจกับพฤติกรรมของลูกวัยรุ่น

แม่ *"ลูกพูดจาหยาบคาย บางทีขึ้นกูมึง เวลาแม่พูดอะไรก็จะบอก พูดมาก รำคาญ ถ้าแม่ทำท่าจะตี เขาก็ฮึดฮัดเหมือนจะสู้ ใช้วิธีกระแทกโต๊ะ เก้าอี้ จนบางครั้งแม่ก็กลัว"*

หมอ *"ลองเล่าย้อนไปหน่อยได้มั้ยคะ เขาเริ่มมีพฤติกรรมนี้เมื่อไร ตอนเด็กเป็นอย่างไร บรรยากาศในบ้านเป็นอย่างไร"*

แม่มองหน้าพ่อ *"คือ แม่กับพ่อมีปัญหากันมาตลอดค่ะ แทบจะตั้งแต่ลูกเกิด เพราะพ่อเขาเจ้าชู้ ชอบไปติดพันผู้หญิง เขาเป็นผู้จัดการคาเฟ่ค่ะ ผู้หญิงเยอะ แม่ก็อาละวาดค่ะ ด่าทอ บางทีก็มีการทำร้ายกัน ส่วนใหญ่เป็นแม่ลงมือก่อน ตอนนี้ก็เพลาๆ ลงแล้วค่ะ แก่ๆ กันแล้ว เหนื่อย ทำใจกันไป"*

พ่อเสริมว่า *"ตอนเด็กๆ ลูกน่าสงสารครับ บางทีแม่เขาปล่อยให้อยู่คนเดียว เพราะคอยตามไปเฝ้าผม เรื่องตีผมก็มีบ้าง แต่แม่เขาตีเยอะ เพิ่งหยุดเพราะครั้งสุดท้ายแกแย่งไม้จากมือแม่ บอกว่าถ้าตีอีก แกจะสู้ ผมก็เข้าไปห้าม"*



ระหว่างพ่อเล่า แม่ก็มีน้ำตาคลอ

หมอ *“หมอเข้าใจว่าทั้งพ่อและแม่กังวลและอยากปรับพฤติกรรมลูก* (พ่อแม่พยักหน้า) *อย่างแรก หมออยากให้หยุดการลงไม้ลงมือทุกรูปแบบก่อน รวมทั้งการขู่ว่าจะทำด้วย เป็นไปได้มั้ยคะ”*

รอจนพ่อแม่ตอบรับ แล้วพูดต่อ *“แล้วหาโอกาสดีๆ วันดีๆ เช่น วันเกิดเขา หรือวันพิเศษอื่น ลองเปิดใจพูดคุยกันดู อาจเริ่มต้นด้วยการขอโทษ หรือบอกว่าเสียใจที่เคยใช้วิธีลงโทษรุนแรง แล้วลองขอให้เขาพูดถึงความรู้สึก ความต้องการ สิ่งที่อยากให้คุณทำ”* (ไม่แนะนำให้เริ่มจากสิ่งที่คุณอยากให้เขาทำ)

“สิ่งที่ต้องระวังอย่างมากตรงนี้คือ พ่อและแม่ต้องหนักแน่น เพราะเขาอาจไม่พูด ทำท่าท้าทาย หรืออาจพูดต่อว่า กล่าวโทษ ประชด ฯลฯ สารพัดที่จะทำให้คุณโกรธ ขอให้ตั้งหลักให้ดี ฟังให้ได้ยิน ให้เข้าใจความรู้สึกหวั่นไหวจริงๆ ที่อยู่ภายใต้พฤติกรรมก้าวร้าว อย่าเพิ่งสติแตก ยึดมั่นในความต้องการที่จะช่วยลูก อาจจะบอกว่า ถ้าลูกไม่พร้อม เราค่อยคุยกันใหม่

ระหว่างนี้พ่อแม่ต้องเปลี่ยนตัวเองให้เขาเห็น พูดคุยไม่ใช้อารมณ์ ไม่ใช้คำหยาบ ไม่ประชด ทำให้เขาเห็นความตั้งใจจริงของคุณที่จะรับฟัง ถ้าเขาอ่อนลง เริ่มบอกความรู้สึก ความต้องการของตัวเอง ความหวังที่คุณจะช่วยลูกก็จะมีทางเป็นไปได้สูง

แต่ถ้าเขาไม่เปิดใจ ไม่ไว้ใจ ไม่ยอมพูด ยังคงท้าทายก้าวร้าว คุณควรหาตัวช่วย เช่น กุมารแพทย์เชี่ยวชาญวัยรุ่น จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น นักจิตวิทยา นักจิตวิทยาให้คำปรึกษาค่ะ”

ป.ล. เด็กที่เติบโตในบรรยากาศที่ไม่ปกติสุข จะส่งผลกระทบให้มีปัญหาพฤติกรรมได้หลายรูปแบบ ส่วนใหญ่จะเกิดขึ้นตั้งแต่เด็กเล็ก แต่ผู้ใหญ่ยังรับมือได้ (มักจะไม่ถูกวิธี เพราะส่วนใหญ่ใช้วิธีการลงโทษ) เมื่อเข้าวัยรุ่นจึงต้องมารับมือกับปัญหาที่จัดการได้ยาก

ก้าวร้าว เป็นพฤติกรรมเลียนแบบ

หนูจะหนีออกจากบ้าน

คุยเด็กวัยรุ่นคนหนึ่ง มีปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงหลาย อย่าง ประมาณ โดดเรียน ชอบไปปาร์ตี้กับเพื่อน บางทีไม่กลับบ้าน ล่าสุดคือพ่อแม่จับได้ว่ามีเพศสัมพันธ์ (แถมไม่ป้องกันอีกต่างหาก)

เด็กดูชิลๆ ไม่วิตกทุกข์ร้อน เหมือนสิ่งที่ทำเป็นเรื่องจิ๊บๆ ถามเด็กว่า พ่อแม่ว่าอย่างไรเรื่องนี้ เด็กบอก *"ก็ไม่ว่าอะไร ปลอบใจว่าเรื่องมันแล้วไปแล้ว"*

ก็ออกแปลกใจนิดหน่อย เพราะพ่อแม่ส่วนใหญ่แก้ปัญหาโดยดุด่า หรือลงโทษ

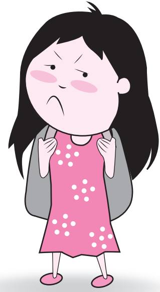
หลังจากนั้นก็ได้พบพ่อแม่ ซึ่งเล่าให้หมอฟังด้วยหน้าตาอมทุกข์ (ตรงข้ามกับลูกวัยรุ่นที่ลั้ลลามาก)

พ่อ *"ไม่เคยด่า ไม่เคยตีเลย ครั้งนี้ก็พูดกับเขาดีๆ บอกว่าที่แล้วก็แล้วกัน ขอให้เริ่มต้นกันใหม่"*

แม่ *"แม่ก็ไม่กล้าตี เคยขู่จะตี ลูกบอกว่าถ้าตีจะหนีออกจากบ้าน จะไม่กลับมาให้พ่อแม่เห็นหน้าอีก เคยพูดขนาดว่าถ้าบังคับหนูมาก หนูจะฆ่าตัวตาย"*

พ่อแม่เลยไม่กล้าว่า ไม่กล้าดุ ไม่กล้าตั้งกติกาอะไรทั้งสิ้น ได้แต่มานั่งวิตกทุกข์ร้อน ทั้งห่วง ทั้งสิ้นหวัง อยู่ตรงหน้าหมอ

หลังจากซักประวัติเพิ่มเติม พฤติกรรมที่เคยเป็นมา ก็พบว่าไม่ได้มีภาวะซึมเศร้าหรือความเสี่ยงที่ต้องการทำร้ายตัวเองจริงๆ แค่เป็น “**ตัวแสบ ที่เอาตัวเองเป็นตัวประกัน เพื่อควบคุมพ่อแม่**”



วิธีแก้คงต้องฝึกกันพักใหญ่ เพราะเป็นแบบนี้กันมานานแล้ว

ขั้นแรก ขอให้พ่อแม่ตั้งหลัก รับรู้ว่าลูกไม่ได้ต้องการหนีออกจากบ้าน หรือทำร้ายตัวเองจริงๆ และบอกวิธีตั้งกติกากับลูกเรื่องการปรับพฤติกรรม โดยกำหนดเป้าหมายร่วมกัน

แม่ *“แล้วถ้าลูกขู่ว่าจะหนีออกจากบ้าน จะทำยังไงคะ”*

หมอ *“บอกลูกไปค่ะว่า --พ่อแม่กำหนดกติกาเพราะรักเขา และคงเสียใจและเป็นห่วงมาก ถ้าเขาหนีออกจากบ้าน-- แต่ยังคงยืนยันว่า เขาต้องทำตามข้อตกลงที่ทำร่วมกัน เพื่อตัวเขาเอง”*

“และบอกเขาไปด้วยค่ะว่า ถ้าหนีออกจากบ้านไปจริงๆ ขอให้เขาดูแลตัวเองดีๆ และเมื่อใดที่เขากลับบ้าน เขาก็จะได้พบพ่อแม่ที่รอเขาอยู่เสมอ”

แม่ทำของโปรดไว้ให้

คุยกับ "โอ๋" สาววัยกลางคน มีลูกคนเดียว เพิ่งเข้า มหาวิทยาลัยปี 1 แม้จะอยากให้ลูกอยู่บ้าน แต่ต้องยอมให้อยู่หอพัก เพราะเดินทางลำบาก

ลูกบอก *"ไม่เป็นไรหรอกแม่ เดี๋ยวศุกร์เสาร์ก็กลับมานอนบ้าน"*

วันศุกร์เย็นที่ผ่านมา ลูกชายโทรมาบอกแม่ว่า *"ไม่กลับนะแม่ เพื่อนชวนดูหนัง"*

โอ๋คิดในใจ อ้าว อุตส่าห์เตรียมของโปรดไว้ให้ แต่พูดออกไปว่า *"ถ้าดึกนักก็กลับพร้อมเพื่อนไปนอนหอนะ วันเสาร์ค่อยมา"* ลูกตอบมาว่า *"วันเสาร์ก็ไม่กลับแม่ เพื่อนชวนไปปีนหน้าผา (จำลอง)"*



หมอฟังเสียงเหงาๆ ของคุณโอ๋ เลยถามออกไป *“คุณโอ๋น้อยใจหรือเปล่าคะ”*

โอ๋ *“ไม่เชิงน้อยใจ แค่รู้สึกเหมือนลูกจะห่างออกไป”*

เรา *“แล้วคุณโอ๋ยังไม่อยากให้ลูกห่างออกไปเหรอคะ”*

โอ๋ *“ไม่เชิงค่ะ เขาโตเข้ามหาวิทยาลัยแล้ว ยังไงก็คงต้องห่างแม่มากขึ้นเรื่อยๆ น่าจะเป็นห่วงนิดๆ ไร้สาระใช่มั้ยคะ”*

เรา *“ไม่ไร้สาระหรอกค่ะ เป็นธรรมดา คุณโอ๋กับลูกสนิทกันก่อนหน้านี้อยู่ด้วยกันทุกวัน”*

“แต่หมอว่า ไม่น่าห่วงหรอกค่ะ เมื่อกายเขาห่างออกไป ความผูกพันที่สร้างมายาวนานเท่าอายุ จะเป็นสิ่งที่คอยประคองหลังให้เขา ทำให้ใจเขารู้ว่า เมื่อใดที่เหนื่อย ท้อ หรือแค่อยากพักเขาจะมีครอบครัวเป็นฟูกนุ่มคอยรองรับเสมอ”

แม้กายจะห่าง แต่ใจที่ผูกพัน ทำให้เขารู้ว่า
ครอบครัวจะเป็นฟูกนุ่มรองรับ
ในยามที่ต้องการพัก

แม่ทนความผิดหวังของลูกไม่ได้

นั่งกินข้าวกับคุณพยาบาล คุยกันไปเรื่อย

หมอ *"น้องกายเป็นไงคะ เรียนจบยัง"*

พยาบาล *"จบแล้วค่ะ กำลังหางานอยู่"*

หมอ *"น้องกายเก่งออก หางานดีๆ ได้ไม่ยากอยู่แล้ว"*

พยาบาล *"ก็หวังว่านะคะ เนี่ย เขาไปสมัครงานบริษัทต่างชาติ หนูก็เพิ่งไปรู้มาว่า เขาไม่ได้ เขาก็ไม่ได้มาเล่าให้แม่ฟังนะคะ แม่ไปเห็นเขาโพสในอินสตาแกรม"* (เริ่มน้ำตาคลอ)

หมอ *"แล้วคุณกังวล.."*

พยาบาล *"ค่ะ หนูรู้ว่าเขาเก่ง และชีวิตก็จะไปได้อยู่แล้ว แต่หนูไม่อยากให้ลูกเจออุปสรรค หนูรู้สึกทนไม่ได้เมื่อรู้ว่าลูกผิดหวัง"*

หมอ *"คุณคิดว่าคนที่เจออุปสรรคจะเป็นยังไงคะ"*

พยาบาล *"ก็คงจะเศร้า เสียใจ ผิดหวัง ไม่สบายใจ"* (มาเป็นชุด)

หมอ *"แล้วหลังจากนั้นละคะ"*

พยาบาล *"ก็คงจะต้องตั้งหลัก คิด และหาทางอื่นต่อไป"*

หมอ *"หมอเห็นด้วยนะ เมื่อมีอุปสรรคคนก็จะทุกข์ ต่อมาก็จะตั้งหลัก คิด หาทางอื่นต่อไป และสุดท้ายก็จะเติบโตขึ้น"*

พยาบาล *“จริงด้วย หนูรู้สึกโล่งใจขึ้นเยอะ ขอบคุณนะคะ”*

พวกเราหลายคนไม่กลัวที่จะต้องเจออุปสรรคของชีวิต การที่เราไม่กลัว น่าจะเป็นเพราะเรารู้ว่าเราจะรับมือกับมันได้ เพราะเราผ่านอุปสรรคและความทุกข์มาหลายอย่าง แล้วเราก็รอดมาถึงทุกวันนี้

“อุปสรรค” ที่เกิดขึ้นกับลูก เป็นเรื่องที่พ่อแม่ควรหนักแน่น และมองว่าเป็นโอกาสที่ลูกจะได้ฝึกที่จะรับมือกับมัน มันจะช่วยให้ลูกเติบโต เหมือนที่มันเคยช่วยเรามาแล้ว

อุปสรรค ช่วยให้เราเติบโต



แม่รู้ค่ะว่าลูกป่วย

นุก อายุ 12 ปี เป็นโรคชนิดหนึ่งมาตั้งแต่เกิด ทำให้หายใจผิดปกติ ในช่วงหลายเดือนที่ผ่านมา หมอพบว่านุกมีออกซิเจนตกในขณะหลับ จึงให้ใส่หน้ากากต่อกับอุปกรณ์ช่วยหายใจแรงดันบวกทุกคืนขณะหลับ หมอนัดมาพบอีกครั้งหลังจากยืมเครื่องไปใช้ที่บ้านได้ 2 สัปดาห์

หมอ *"นุก เป็นไงบ้าง"*

นุก *"หนูรู้สึกตื่นสดชื่น ไม่ง่วง ไม่ปวดหัว"*

แม่ *"เราต้องใช้เครื่องอีกนานมั้ยคะ จะหยุดใช้ได้เมื่อไร"*

หมอ *"หมอแนะนำให้ใช้ไปเรื่อยๆ นะคะ"*

แม่ *"อ้าว แม่คิดว่า ถ้าดีขึ้นจะหยุดใช้ได้"*

หมอ *"น่าจะยากค่ะ เพราะโรคที่เป็นจะไม่หายไป คุณแม่อยากให้หยุดเหรอคะ"*

แม่ *"ค่ะ แม่สงสารเขา ถ้าคนอื่นเห็นเขาใส่หน้ากาก"*

หมอ *"แต่เขาใส่เฉพาะตอนนอนนี่คะ คุณแม่เท่านั้นที่เห็น"*

หมองง แม่ดูอ้ำอึ้ง หมอเลยหันไปบอกนุก *"หมอขอคุยกับแม่หน่อย นุกออกไปรอแม่ข้างนอกแป๊บนะคะ"*

หันกลับมาคุยกับแม่ต่อ *"ยังไงนะคะ"*

แม่ *"คือแม่ไม่รู้จะพูดยังไง คือแม่รู้ค่ะว่าลูกมีโรคประจำตัว*

รู้ว่าลูกอาการดีขึ้นเมื่อใส่เครื่อง แต่เวลามองลูกใส่หน้ากาก มันรู้สึกว่าลูกผิดปกติ ลูกป่วย ลูกไม่เหมือนเด็กอื่น”

(อ๋อ..หมอเข้าใจแล้ว คุณแม่คนนี้ยอมรับว่าลูกป่วยด้วยสมอง แต่ใจปฏิเสธ ยังอยากเชื่อว่าลูกไม่ได้ป่วย จึงทำใจได้ยากเมื่อมองเห็นหน้ากากและอุปกรณ์ที่ลูกต้องใส่ทุกคืน)

หมอ *“อืม.. แม่สังเกตว่าลูกดีขึ้นมั้ยคะ”*

แม่พยักหน้า *“นุกดีขึ้นมากค่ะ สดชื่น มีสมาธิ เรียนหรือเล่นก็ดูมีชีวิตชีวาขึ้น”*

หมอ *“ยังงี้ดีมั้ยคะ ขอให้แม่รับรู้และรู้สึกดีใจกับเรื่องที่นุกดีขึ้นให้มันชัดๆ และตอนช่วยนุกใส่หน้ากาก ก็บอกกับตัวเองว่าดีจังที่แม่มีหนทางช่วยให้หนูหลับสบาย”*



การยอมรับว่าลูกป่วย
อาจต้องใช้เวลา
แต่อย่างน้อย แม่ควรได้รู้ว่า
แม่มีวิธีที่จะช่วยลูกได้

เมื่อลูกเป็นอัมพาต



เด็กหญิง 5 ขวบ มีปัญหาแขนขวา อ่อนแรงที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว (จากความผิดปกติของไขสันหลัง) หลังจากติดตามการรักษาอยู่ 1 ปี หมอผู้เชี่ยวชาญด้านระบบประสาทก็ยืนยันว่า ลูกน้อยจะใช้แขนขวาไม่ได้ตลอดชีวิต แม่ไม่ได้บอกว่าทุกข์ แต่เพราะหมอรู้ว่าแม่ทุกข์ เลยชวนคุย อยากให้แม่ได้ระบายออกมาบ้าง

แม่บอกว่า *"ลูกเคยเล่าว่า เพื่อนล้อ แม่ฟังแล้วสงสารมาก ครั้งหนึ่งลูกถามแม่ว่า ถ้าแขนหนูหาย แม่คงจะมีความสุขใช่มั้ย แม่น้ำตาร่วงเลย"*

(เมื่อแม่ลูกคู่นี้มาพบหมอ สิ่งที่หมอเห็นคือ แม่จะดูเครียดมาก ในขณะที่เด็กเล่นซนไปทั่วห้องตรวจเล็กๆ)

หมอ *"แล้วตัวลูกล่ะ มีปัญหาอะไรมั้ยคะ ดูจากการเล่น การนอน การกิน หรือการอยู่ที่โรงเรียน"*

แม่ *"ก็.. ยังไม่เห็นนะคะ โชคดีที่แกเป็นเด็กถนัดซ้ายอยู่แล้ว"*

เป็นเรื่องที่เข้าใจได้ที่แม่จะทุกข์สาหัส ทั้งสงสารลูก ทั้งกังวลอนาคตของลูก

แต่หนูน้อยกลับเล่นสนุก กินได้ นอนหลับ ทำทุกอย่างด้วย

แขนและมือซ้าย รวมถึงการวาดรูปและระบายสี

สิ่งที่ทำตอนนั้นคือ รับฟังทุกข์ ให้แม่ระบาย หลังจากนั้นก็ชี้ชวนให้แม่มองเห็นความสนุกแบบเด็กๆ ที่ดูไม่ทุกข์กังวลของลูก ชี้ชวนให้เลิกมองแขนขวา ให้เปลี่ยนมาสนใจแขนซ้ายของลูกแทน ที่เมื่อมีเพียงข้างเดียว มันก็เก่งขึ้นอย่างรวดเร็วตามสมองที่กำลังพัฒนา

ส่วนการเตรียมช่องทางอนาคต ที่สำคัญที่สุดคือ เตรียมใจลูกให้มั่นคง ด้วยการเลี้ยงดูในบรรยากาศที่อบอุ่นรื่นรมย์ บวกกับความเชื่อว่าชีวิตมีทางออกเสมอ ถ้าแม่เชื่อ ลูกน้อยก็จะเชื่อด้วย

เรื่องร้ายจะจบลงด้วยดี
ต้องเริ่มต้นจากความเชื่อว่า
ชีวิตมีทางออกเสมอ

ช่วยลูกลุงด้วย

เดินผ่านเห็นลุงวัยหลังเกษียณกำลังเก้กัง จะลงบันได เลื่อน ก็เลยเข้าไปถาม จะลงเหรอคะ ข้างนี้ค่ะ

ลุง *“ลงยังไง จับที่ราวบันไดเหรอ”*

ลุงดูกลัวๆ ก็เลยจับราวให้ดู แล้วเลยจับแขนลุงข้างหนึ่ง พาลงไปด้วยกัน ลงแล้วหมอก็ขึ้นบันไดเลื่อนกลับมา

ลุงรีบบอก *“ช่วยดูลูกลุงให้ด้วยนะ เดินตามมาด้วยกัน”* จริงๆ ก็รีบอยู่ แต่เอาเถอะ ช่วยเด็กและคนแก่เป็นหน้าที่ของ พลเมืองดีสาย (แม่) นางงาม อิอิ แปลกใจว่าทำไมลุงมีลูกเล็ก มองหาไม่เห็นเด็กที่ไหน เจอแต่ผู้ชายตัวใหญ่กว่าหมอสัก 3 เท่าได้

ลุงตะโกนมาจากชั้นล่าง *“คนนั้นแหละ”*

“เอ่อพี่คะ พี่ลงเองได้ใช่ป่าวคะ”

ไม่ได้ถามหรอกค่ะ เดี๋ยวโดนมองบน 5555

ลูกก็คือลูกวันยังค่ำ

รู้สึกอย่างไร บอกอย่างนั้น

***"เพล้ง"* เสียงแก้วแตกกระจายพื้น แม่ตกใจ กลัวลูกเล็ก**ถูกเศษแก้วบาด

"ถ้าโดนบาดนะ แม่จะปล่อยให้เลือดไหลหมดตัวเลย"

ลูกเล็กฟังแล้วร้องไห้จ้า

เด็กหนุ่มวัยรุ่นกลับบ้านค่ำ แม่จะต้องคอยรอเพราะเป็นห่วง

"พระอาทิตย์ไม่ตก หาทางกลับบ้านไม่ถูกหรือไง เคยทำอะไรดีๆ ให้พ่อแม่ไม่ต้องห่วงบ้างมั้ย"

ลูกวัยรุ่นตอบด้วยการกระแทกเท้าเข้าห้อง ปิดประตูดัง *"ปัง"*

สามีไม่ได้กลับบ้านมากินข้าวเย็น และไม่ได้บอกภรรยาที่รออยู่ เธอรู้สึกน้อยใจ เพราะตั้งใจเตรียมของโปรดไว้ให้

"ไม่มากินก็ดี จะได้เทให้หมามันกิน"

สามีถอนหายใจ กลับมาบ้านทำไมมีแต่เรื่องร้อนหู

ภรรยากลับจากไปทำบุญ สามีรู้สึกเหงาตอนภรรยาไม่อยู่บ้าน

"ตะลอนๆ ไปทั่ว เรื่องชาวบ้านชอบจัง เรื่องในบ้านเคยสนใจบ้างมั้ย"

ภรรยาคิดในใจ ใครจะเหมือนคุณ ไม่มีใครคบ ชวนไปด้วยก็ไม่ไป

ถ้าคุณสื่อสารไม่ตรงกับที่คุณรู้สึก อาจทำให้คนรับสารแปลสารนั้นผิดไป

เปลี่ยนการประชดประชัน เป็นการสื่อสารความรู้สึกจริงๆ คุณคิดว่าจะเกิดผลต่างกันหรือไม่

เปลี่ยน *"ถ้าโดนบาดนะ แม่จะปล่อยให้เลือดไหลหมดตัวเลย"* เป็น *"ระวังนะลูก เดี๋ยวเศษแก้วบาด"*

เปลี่ยน *"พระอาทิตย์ไม่ตก หาทางกลับบ้านไม่ถูกหรือไง เคยทำอะไรดีๆ ให้พ่อแม่ไม่ต้องห่วงบ้างมั้ย"* เป็น *"แม่เป็นห่วงทุกครั้งเวลาลูกกลับบ้านดึก"*

เปลี่ยน *"ไม่มากินก็ดี จะได้เทให้หมามันกิน"* เป็น *"รู้สึกน้อยใจ เพราะตั้งใจเตรียมของโปรดไว้ให้"*

เปลี่ยน *"ตะลอนๆ ไปทั่ว เรื่องชาวบ้านชอบจัง เรื่องในบ้านเคยสนใจบ้างมั้ย"* เป็น *"ผมเหงาๆ นะเวลาคุณไม่อยู่"*

คุณคิดว่า คนรับสารจะรู้สึกอย่างไร เขาจะอยากปรับพฤติกรรมเพื่อคุณหรือไม่

หยุดประชด แล้วมาสื่อสาร
ให้ตรงกับความรู้สึกนะคะ

ลูกเสือลูกตะเข้ ???

คุยกับหมอสาวๆ ยังไม่ได้แต่งงาน พูดกันว่าถ้าแต่งแล้ว จะมีหรือไม่มีลูกดี ก็มีคนมีไอเดียว่าไม่อยากมีลูกเอง แต่อยากขอเด็กมาเลี้ยง แต่ติดที่ญาติผู้ใหญ่มักจะชอบบอกว่า เราไม่รู้ว่าเด็กโตมาจะเป็นอย่างไร เพราะไม่รู้ว่าพ่อแม่เทือกเถาเหล่ากอจะเป็นอย่างไร ก็คงประมาณกลัวว่าจะโตมาเป็นคนไม่ดี เข้าทำนอง ***"ลูกเสือลูกตะเข้"***

หมอสาว *"อาจารย์ว่าไงคะ"*

อาจารย์ *"แล้วหนูคิดเหมือนญาติๆ หรือเปล่าล่ะ ถ้าคิดก็อย่ารับเลี้ยง การเลี้ยงเด็กแต่ละคนไม่ใช่เรื่องง่าย ใช่ว่าเลี้ยงแล้วจะได้ดังใจ หลายรายก็มีปัญหา ถ้าเป็นลูกเราเอง ปัญหามากหรือน้อย แก้ได้หรือไม่ได้ เราก็ยังรักเขาเพราะ 'ยังไงก็ลูกเรา'*

แต่ถ้าเรารับลูกคนอื่นมาเลี้ยง พอเกิดปัญหาแล้วคิดระแวงมีอคติว่าเป็นเพราะมีพันธุกรรมไม่ดี ตรงนี้แหละที่จะทำให้ปัญหาแก้ยาก และอาจจะรุนแรงขึ้น"

หมอสาว *"หนูว่าหนูไม่ระแวงอะไรแบบนั้นนะ หนูว่าเด็กจะดีไม่ดี ขึ้นกับเราดูแลเขาอย่างไร"*

อาจารย์ *"พี่เห็นด้วยค่ะ ระวังนิดนึงละกันว่าญาติๆ ที่กังวลจะอยู่ใกล้จนมีอิทธิพลต่อความรับรู้ของเด็กหรือไม่*

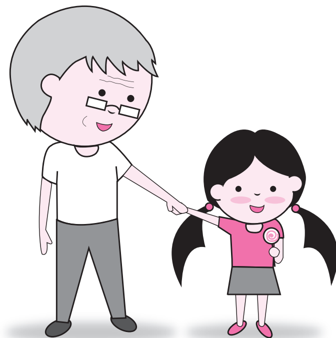
และที่จริงพี่ว่า การรับเลี้ยงเด็กที่เกิดมาแล้วไม่มีผู้เลี้ยงดูเป็นเรื่องดีที่สุดเท่าที่คนจะทำให้กันได้เลยล่ะ"

ป.ล. เด็กจำนวนมากต้องเติบโตในสถานสงเคราะห์ ที่ที่เด็กได้รับการดูแลด้านกาย แต่การสัมผัส การตอบสนองทางใจ ความรู้สึกว่าตัวเองเป็นที่รัก ขาดหายไป

บรรยากาศครอบครัว
คือความจำเป็นพื้นฐานของเด็กทุกคน



ย่าว่าแม่มันเลี้ยงลูกไม่เป็น



ย่า ปู่ ยาย หรือตา อาจจะมีปัญหากับลูกสะใภ้ ลูกเขย หรือแม้แต่ลูกตัวเอง ด้วยเรื่องความเห็นการเลี้ยงลูกที่ไม่ตรงกัน จนหลายครั้งก็กระทบกับความสัมพันธ์ และอาจลามเป็นเรื่องใหญ่ ถึงขั้นตัดความสัมพันธ์

เด็กคนหนึ่งเกิดมาท่ามกลางคนรุมรัก ควรจะเป็นตัวเชื่อมกลับกลายเป็นตรงข้าม

ถ้าคุณเป็นย่า ปู่ ยาย หรือตา ที่กำลังรู้สึกไม่สบายใจ ไม่พอใจพ่อแม่ของหลานรัก และอยากหาทางแก้ไข หมอมีข้อแนะนำค่ะ

1. สำรวจความรู้สึกของคุณที่มีต่อลูกสะใภ้ ลูกเขย ว่าคุณรู้สึกดีกับพวกเขาหรือไม่ (ถ้าคำตอบคือ "ไม่" ปัญหาของคุณกำลังวิกฤติ) ขอให้คุณมองหาสิ่งดีๆ ในตัวของพวกเขา และแสดงความชื่นชมออกไป

2. รับรู้ถึงสิ่งที่พวกเขาได้ทำเพื่อหลานของคุณ และบอกพวกเขาว่าคุณเห็นมัน

3. ถ้าวิธีที่พวกเขาดูแลลูกไม่ตรงใจคุณ คุณให้คำแนะนำได้ (ห้ามด่า อิอิ) แต่ขอให้เผื่อใจว่า พวกเขาอาจไม่ทำตาม และไม่ว่าพวกเขาจะทำตามหรือไม่ ขอให้ระลึกเสมอว่าพวกเขาปรารถนาสิ่งดีๆ กับลูก เช่นเดียวกับคุณ

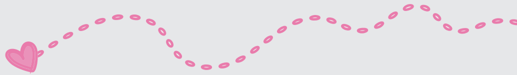
4. ทำตัวเป็นฝ่ายสนับสนุนที่พร้อมจะให้ความช่วยเหลือทางใจเสมอ (ส่วนการช่วยเหลือทางการเงินและทางกาย – จะให้ด้วยก็ดีในกรณีที่คุณมีความพร้อม)

ถ้าคุณทำได้ นอกจากตำแหน่ง "ปู่ย่าตายายดีเด่น" คุณก็อาจจะได้คนที่เคารพคุณด้วยความจริงใจ และช่วยดูแลคุณในยามที่คุณต้องการ

รักหลาน ต้องรักพ่อแม่ของหลานด้วย



Class **ตัวอย่างห้องเรียนที่ออกแบบการเรียนรู้**
ผ่านประสบการณ์และลงมือทำ
โดย ป้าหมอฯ และทีม



...เลี้ยงลูกให้ "สุข เก่ง ดี"...

...เด็กในสถานดูแลเด็ก...

...เด็กในโรงเรียน...

...รับมือวัยรุ่น...

...การสื่อสารอย่างเข้าใจ...

...การคุ้มครองเด็ก...

...การดูแลผู้ป่วยแบบประคับประคอง...

ติดต่อสอบถามที่ wndpaoin@gmail.com

ผู้เขียน



รองศาสตราจารย์

แพทย์หญิงวนิดา เปาอินทร์

พ.ศ. 2529 จบแพทยศาสตรบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

พ.ศ. 2535 จบกุมารแพทย์ โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า

พ.ศ. 2541 จบกุมารแพทย์โรคระบบหายใจ โรงพยาบาลรามาธิบดี

เป็นอาจารย์กุมารแพทย์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ มาตั้งแต่ พ.ศ. 2535

ปัจจุบัน เป็นผู้เชี่ยวชาญด้านโรคระบบหายใจในเด็ก งานคุ้มครองเด็ก และงานการดูแลผู้ป่วยแบบประคับประคอง โรงพยาบาลธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

เรื่องเล่าของป้าหมอน่ารัก และ เป็นจริงในยุคสมัยนี้
ป้าหมอใช้วิธีการเล่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเล็ก ๆ น้อย ๆ แต่จริง
และเป็นประโยชน์ต่อการเปิดมุมมองของพ่อแม่ที่จะเห็นลูกในมุมที่ทำให้เด็กเติบโต
มีความเป็นตัวเอง เข้าใจความรู้สึกต่อสิ่งที่เกิดขึ้น
ทำให้ง่ายต่อการที่พ่อแม่จะนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน
แถมอ่านสนุก น่ารัก ๆ ได้แง่คิดดี ๆ

ครูณา พื้นที่ปัญญ์รัก
(อาจารย์อังคณา มาศรังสรรค์)



อ่านแล้วได้แง่คิด ได้ฝึกทำตาม ได้ใช้จริงกับหลานหลาน ชอบมากเรื่อง
“ต้องไม่ตัดสินเด็ก” ซึ่งถ้าทุกคนทำ เราก็จะเป็นสังคมที่ไม่ตัดสินคน
แต่ดูที่พฤติกรรมแท้จริง (หนึ่งพฤติกรรม ร้อยพันสาเหตุ)
อีกเรื่องที่สำคัญคือ **“กฎแห่งความปลอดภัย”** ที่ต้องสอนตามวัย
และทักษะที่ต้องฝึกเด็ก **No-Go-Tell**
คาถาเลี้ยงลูกวัยรุ่น **“ชื่นชม วางใจ รับฟัง”**
หลักสำคัญการรับรู้ความรู้สึกคนตรงหน้า รับรู้ รับฟัง สำคัญจริงๆ
อยากให้ได้เปิดอ่านกันหนังสือเล็กๆ ที่มีเคล็ดวิชามาเปิดเผย

พญ.สุภาพร จิระวัฒนาสมกุล

